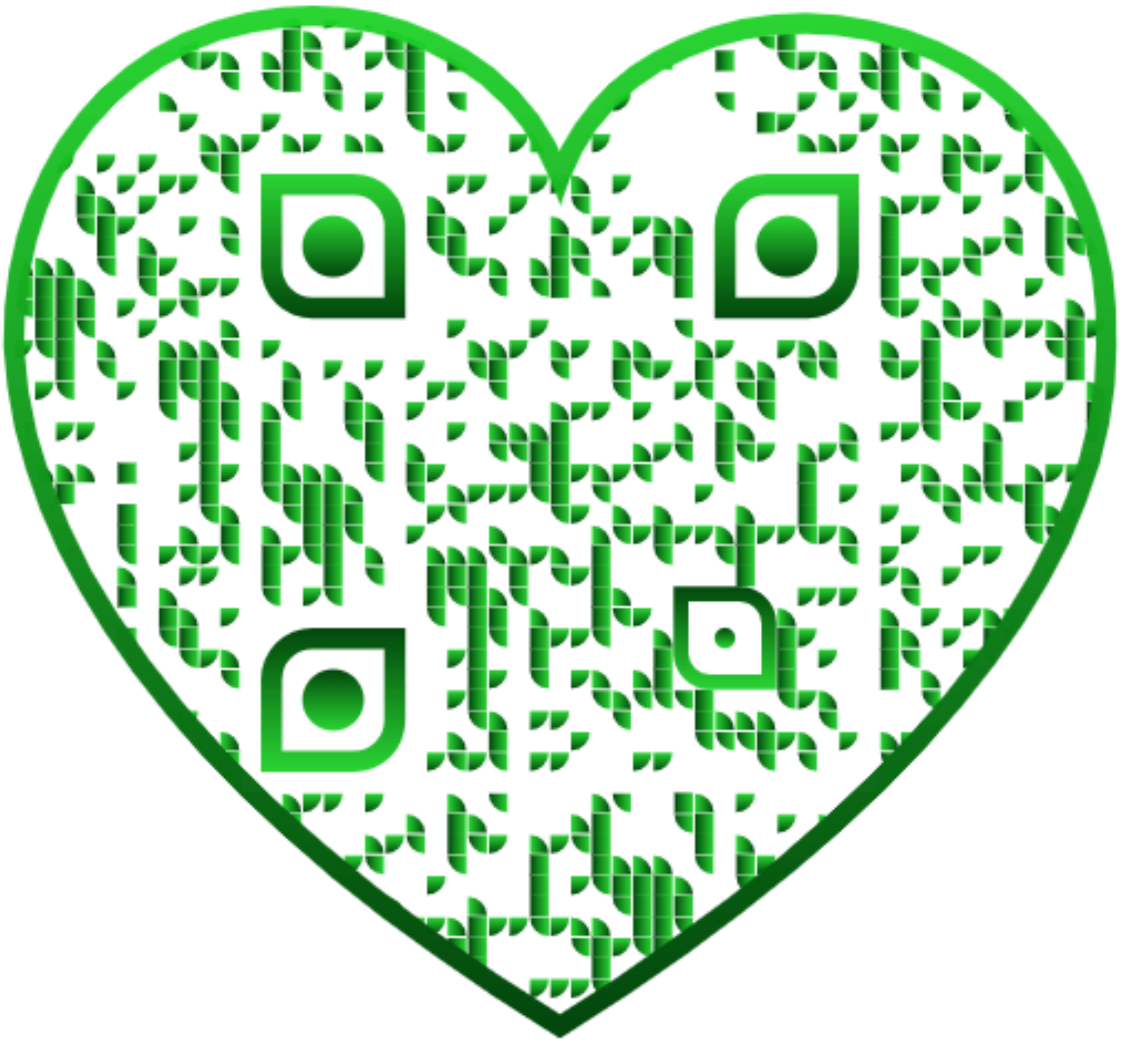
delachaux et niestlé

350 plantes médicinales

Les Indispensables Delachaux

Wolfgang Hensel



Couleur rouge

Pages 18–65 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons rougeâtres. Le nuancier comprend également les fleurs rose pâle et presque blanches, de même que des couleurs virant au violet ou au bleu. Quelques-unes des plantes médicinales aux fleurs rougeâtres sont toutefois à rapprocher des plantes de couleur blanche (par ex. cardamine des prés) ou bleue (par ex. sauge bleue), quand la majorité des spécimens trouvés affichaient davantage ce groupe de couleurs. Dans quelques rares cas, la couleur de la fleur peut changer avec l'âge (par ex. pulmonaire), mais ces plantes restent dans la catégorie dont la couleur principale des fleurs est le rouge.

Couleur blanche

Pages 66–133 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons blancs. Les fleurs blanc pur sont plus rares que les fleurs blanchâtres couvertes d'un soupçon de rose, violet ou bleu. C'est la raison pour laquelle vous rencontrerez quelques plantes médicinales aux fleurs apparemment blanches chez celles aux fleurs rouges (par ex. guimauve officinale) ou bleues (par ex. pensée), quand la majorité des exemplaires trouvés apparaît plutôt teintée ou multicolore que blanc pur. Ce groupe comprend également des fleurs au centre jaune lorsque les fleurs ligulées sont blanches comme chez la pâquerette.

Couleur bleue

Pages 134–155 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons bleus. Le nuancier comprend également des fleurs bleu clair à presque blanc. Les couleurs mixtes entre bleu et rouge (nuancier violet) sont particulièrement difficiles à distinguer. C'est pourquoi il faut chercher les fleurs bleues aussi dans les pages montrant des fleurs rouges. Dans quelques cas rares, la couleur peut virer du rouge au bleu avec l'âge (par ex. pulmonaire). Ces plantes appartiennent toutefois à la catégorie dont la couleur principale est le rouge.

Couleur jaune

Pages 156–205 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons jaunâtres. Le nuancier comprend également les fleurs jaune clair, presque blanches, de même que celles virant à l'orange ou au vert. La confusion des couleurs est en effet plus rare que dans les groupes de couleurs rouge, blanche ou bleue. Les très petites fleurs jaunâtre vert peuvent se trouver dans les pages du groupe couleur verte consacrées aux « fleurs insignifiantes ».

Couleur verte

Pages 206–245 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons verdâtres. Le nuancier comprend également les fleurs blanc verdâtre, de même que celles virant au jaune (lierre). Quelques fleurs jaune verdâtre apparaissent dans le groupe couleur jaune (nerprun purgatif). Ce chapitre inclut également les conifères, les feuillus et les herbes aux fleurs insignifiantes de très petite taille, de même que les fougères et autres plantes ne développant pas de fleurs.

Symboles et abréviations

- fleurs à 4 pétales au maximum
- fleurs à 5 pétales
- fleurs à plus de 5 pétales ou en capitule
- fleurs à symétrie axiale
- fleurs très insignifiantes, sur conifères
- fleurs très insignifiantes, sur feuillus
- fleurs très insignifiantes, sur plantes herbacées
- pas de fleurs ; par exemple les fougères
- H — hauteur de la plante médicinale
- plante médicinale toxique ou mortelle

Wolfgang Hensel

350 plantes médicinales

Mode d'emploi 4
Comment identifier une plante médicinale ? 6
Quels principes actifs contiennent les plantes médicinales ? 12
Comment utiliser les plantes médicinales ? 14

Couleur rouge

4 pétales maximum 18
5 pétales 24
plus de 5 pétales/capitules 38
fleurs à symétrie axiale 48

Couleur blanche

4 pétales maximum 66
5 pétales 75
plus de 5 pétales/capitules 114
fleurs à symétrie axiale 125

Couleur bleue

4 pétales maximum 134
5 pétales 136
plus de 5 pétales/capitules 140
fleurs à symétrie axiale 144

Couleur jaune

4 pétales maximum 156
5 pétales 165
plus de 5 pétales/capitules 180
fleurs à symétrie axiale 199

Couleur verte

4 pétales maximum 206
5 pétales 210
fleurs insignifiantes, conifères 211
fleurs insignifiantes, feuillus 219
fleurs insignifiantes, herbes 230
pas de fleurs 240

Index 246
Glossaire 254

Comment utiliser ce livre

Pour chaque plante médicinale décrite vous trouverez des indications concernant son habitat ainsi que des informations sur son utilisation, son histoire ou la biologie. Les photographies détaillent les caractéristiques facilitant l'identification de la plante. La photographie principale montre la fleur telle qu'elle apparaît de manière typique ou un élément caractéristique de celle-ci. Des illustrations complémentaires mettent l'accent sur des détails fondamentaux pour déterminer de quelle plante il s'agit. Les textes situés dans la marge précisent l'habitat et les points essentiels à retenir. Les descriptions d'espèces de plantes médicinales couvrant une page complète comptent un encadré, une recette spécifique (**Application médicale**) ou une information particulièrement intéressante ayant trait à l'espèce (**Le saviez-vous ?**).

Hauteur (H)
Hauteur de la plante au-dessus du sol.

Mois
Période de floraison.

Port
La plante est-elle annuelle, bisannuelle ou persistante ? Hiverne-t-elle comme un bulbe, un arbrisseau, une vivace ou un arbre ? Indication de toxicité éventuelle.

Informations principales
Des informations sur l'histoire et l'utilisation de la plante dans les domaines les plus divers tels que la phytothérapie, la médecine, la médecine populaire, l'homéopathie et la thérapie des quintessences florales de Bach.

Aspect typique
Une grande photographie donne un aperçu global de la plante ou d'une de ses parties. La légende reprend ses principales caractéristiques.

Encadré
L'encadré « Application médicale » comprend des recettes et des indications d'utilisation des plantes (teintures, pommades...). Dans l'encadré « Le saviez-vous ? » est mentionnée également une espèce apparentée ou des informations complémentaires sur l'histoire ou les effets de l'espèce.

Nom vernaculaire
Nom scientifique
Famille

Habitat
Une photographie montre la plante dans un de ses habitats naturels. Description des autres habitats et de l'aire de répartition en Europe et dans le monde.

Caractères importants
Récapitulatif des informations importantes concernant la détermination, la répartition ou l'utilisation.

Fleur
Fleur typique avec indications de ses principales caractéristiques. Chez les composés, l'illustration montre le plus souvent un capitule entier.

Symbole
Les pictogrammes permettent de distinguer une subdivision à l'intérieur des couleurs des fleurs.

Code couleurs
Chacun des 5 groupes principaux est caractérisé par la couleur typique de sa fleur (voir également pages d'ouverture).

Détails d'identification
Les petites illustrations montrent les détails importants pour l'identification ou l'utilisation de la plante en tant que plante médicinale. Il peut s'agir de feuilles, de fruits, d'autres détails de la fleur ou de racines. Les légendes soulignent les caractéristiques typiques.

Couleur des plantes médicinales

Les couleurs que nous percevons résultent de rayons de lumière de différentes longueurs d'ondes. La couleur d'une fleur ne se matérialise que dans notre cerveau. Les abeilles, les papillons ou les bourdons discernent des couleurs florales différentes des nôtres, car leur vision est sensible à d'autres longueurs d'ondes. Au cours de l'évolution, les fleurs se sont adaptées à ces pollinisateurs et non à notre idée de la beauté. Ainsi, les rayons ultra-violets demeurent complètement imperceptibles à l'homme, tandis que pour les abeilles, taches et rayons ultra-violets sur une fleur blanche agissent comme des balises menant au nectar. Mais une abeille ne peut pas « voir » la couleur rouge.

Pourquoi le rouge peut également être bleu

La couleur d'une fleur naît grâce aux colorants des fleurs qui absorbent en partie la lumière blanche du soleil et en réfléchissent d'autres. Les anthocyanes constituent un des plus importants groupes de colorants. Ces molécules en anneau liées au glucose sont dissoutes dans le suc cellulaire. Elles reflètent les parties bleues ou rouges de la lumière du soleil en fonction de l'acidité du suc cellulaire. Ce phénomène explique également le changement de couleur de certaines fleurs : la couleur des fleurs varie en effet selon l'acidité de ses cellules. Les nuances jaune clair et blanchâtres sont basées sur les flavonols et les substances apparentées, le jaune saturé sur les caroténoïdes, les anthoxanthines et les bétalines. Le jeu de couleurs si apprécié est ainsi généré par les surfaces mates, soyeuses ou chatoyantes.

Le coquelicot attire grâce à ses anthocyanes d'un **rouge lumineux**.

L'aubépine reflète toutes les longueurs d'ondes et apparaît **blanche**.

La **couleur bleue** des fleurs de lin est basée sur les anthocyanes.

Le **colorant jaune** du genêt à balai est un caroténoïde.

Le **vert** de la parisette est dû à une importante teneur en chlorophylle.

Les anthocyanes de la pulmonaire apparaissent **d'abord rouges, puis bleues**.

Forme et structure de la fleur

La fleur se compose de plusieurs groupes d'éléments. Une enveloppe extérieure comprenant le calice et la corolle. Les étamines, mâles, produisent le pollen. L'ovaire avec style et stigmate est femelle. Cette structure de base peut varier : l'enveloppe peut par exemple être fortement réduite. Ce sont la structure et la forme de la fleur qui caractérisent une famille. Elles jouent donc un rôle essentiel lors de la détermination d'une espèce. Les parties d'une fleur sont disposées de façon symétrique ; son aspect est déterminé par le nombre d'éléments et l'emplacement du/des niveau(x) de la symétrie.

Fleurs à 4 pétales maximum

Les **fleurs à 4 pétales** comme la moutarde blanche possèdent 2 niveaux de symétrie.

Fleurs à 5 pétales

La mauve à **5 pétales** montre une symétrie radiaire.

L'ancolie à **5 pétales soudés** montre, elle aussi, une symétrie radiaire.

Fleurs à plus de 5 pétales ou fleurs en capitule

Quelques fleurs dont l'hépatique ci-contre ont **plus de 5 pétales**.

La chicorée possède un **capitule de fleurs ligulées.**

Chez le chardon-Marie, le **capitule se compose de fleurs tubulées.**

Le capitule de la pâquerette montre des **fleurs tubulées et ligulées.**

Chez la sanguisorbe, les **fleurs solitaires** sont groupées en une **tête serrée**.

Fleurs à symétrie axiale

La fleur de l'aconit n'a qu'**un seul niveau de symétrie**.

L'épiaire, comme toutes les labiées, a des **fleurs aux pétales soudés formant 2 lèvres**.

La **fleur papilionacée** du genêt est typique de la famille.

Disposition des fleurs

Un seul regard sur une prairie en fleurs suffit à remarquer que très peu de plantes n'ont qu'une seule fleur. On constate rapidement que la multitude de fleurs ne surgit aucunement par hasard du corps végétal. En effet, la disposition des fleurs dépend de l'espèce. Pour identifier une plante avec certitude, il faut par conséquent regarder de près la répartition des fleurs par rapport à l'axe de la pousse ou à la fleur voisine.

Fleurs solitaires – pas toujours seules

Peu de plantes comme la parisette se terminent par une fleur unique à l'extrémité de la tige. Il arrive plus souvent que plusieurs fleurs solitaires se trouvent à l'extrémité d'une pousse, comme chez le pavot somnifère. Les fleurs des composées constituent une exception : la fleur « solitaire » du pissenlit se compose de nombreuses fleurs solitaires rassemblées en un capitule.

Plus efficaces à plusieurs

On parle d'inflorescence lorsque les fleurs solitaires d'une plante sont rapprochées pour présenter dans leur totalité une forme caractéristique. Ce genre d'inflorescences se perçoit déjà à une certaine distance, ceci est décisif pour la reconnaissance d'une plante ou d'une famille de plantes. Dans ce livre, seules les formes caractéristiques les plus significatives sont mentionnées, bien que les botanistes distinguent toute une série de telles inflorescences. Dans les autres cas, la forme des inflorescences est dite ramifiée, dense, lâche, élevée, etc. Les capitules, une inflorescence caractéristique de la famille des composées, sont représentés à la page précédente.

La gratiole porte des **fleurs solitaires sur de longs pédoncules** naissant aux aisselles foliaires.

Sur l'**ombelle** de la carotte sauvage, des rayons partent d'un point unique et peuvent à leur tour se terminer en ombelle.

Les **grappes** sont de longues inflorescences minces de fleurs à pédoncule court alternes, comme la réglisse ci-contre.

Les fleurs du lamier se pressent en cercle dans un **verticille** autour de la tige.

Les **chatons** du bouleau sont des inflorescences pendantes très serrées.

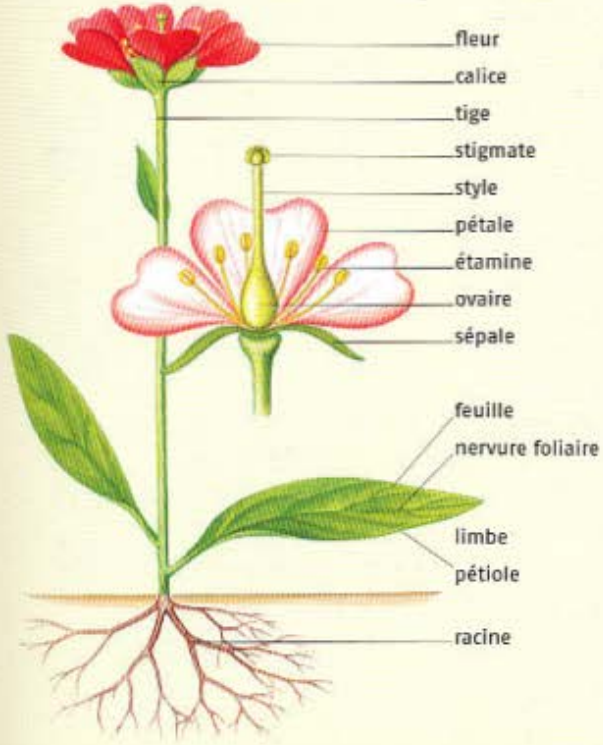
Sur les **épis** du plantain, les fleurs solitaires naissent sans pédoncule d'un axe long.

Sur les **épis** des graminées, dont l'orge ci-contre, les fleurs sont très réduites.

Les **écailles** du cône du cèdre portent chacune un ovaire libre qui mûrit sans épicarpe pour former la graine.

Un certain nombre de plantes médicinales sont dépourvues de fleurs. La prêle **développe des spores** dans ses épis.

Schéma d'une plante à fleurs



Feuilles

Les feuilles des plantes sont à l'origine de la photosynthèse. La chlorophylle qui se trouve dans les chloroplastes utilise la lumière du soleil comme source d'énergie pour produire du glucose à partir de gaz carbonique et d'eau. Pour la plante, il s'agit de diriger la plus grande surface possible de la feuille vers le soleil. La structure et la forme foliaires étant des caractéristiques typiques de l'espèce, voici une brève introduction à la systématique de la structure foliaire.

Formes de base

Outre les formes des feuilles, les différents genres du limbe sont eux aussi importants. Les botanistes distinguent de façon très précise si le bord foliaire est entier, finement denté, bidenté en scie ou ronciné, s'il est crénelé ou échancré, etc. Les limbes sont décrits seulement si cela est indispensable pour l'identification de l'espèce.

La **feuille simple** se compose d'un pétiole se prolongeant en nervure principale et d'un limbe entier (monnoyère). Il existe des formes de transition vers le type suivant lorsque le limbe est profondément incisé.

Chez les **feuilles pennées**, le limbe est si profondément incisé que la nervure principale est partiellement dégagée. Si la feuille se termine par une foliole solitaire, elle est imparipennée ; si la foliole terminale est absente, la feuille est paripennée (potentille ansérine).

Les **folioles solitaires** peuvent également être incisées, créant ainsi des feuilles bipennées ou plusieurs fois pennées (herbe aux cure-dents).

Les **feuilles palmées** constituent une forme particulière. Ici, toutes les folioles se terminent en un point (marronnier d'Inde).

Formes des feuilles

Il existe de grandes différences également chez les formes des feuilles solitaires ou folioles.

Forme foliaire ronde, arrondie ou **obovale** (aulne).

Feuilles **ovoïdes** (hêtre).

Les feuilles **lancéolées** sont plus larges à la base et s'affinent vers l'extrémité (laurier-rose d'Europe).

Les feuilles **minces** sont nettement plus longues que larges (estragon).

Les feuilles **cordiformes** sont en forme de cœur (alliaire).

Le pin et d'autres conifères se distinguent par de **vraies aiguilles**.

Les **feuilles en écailles** serrent étroitement la hampe ; elles sont rares (tussilage).

Disposition des feuilles

Enfin, les espèces se distinguent également par la disposition des feuilles par rapport à la pousse.

Les feuilles basales sont situées juste au-dessus du sol ; elles forment souvent une **rosette** (en haut : pâquerette vivace, en bas : joubarbe).

Les feuilles **alternes** sont disposées individuellement sur un nœud (pavot somnifère). Cette disposition peut également aider à déterminer les plantes ligneuses.

Chez les plantes aux feuilles **opposées**, chaque nœud porte deux feuilles (grande centaurée).

Les feuilles **verticillées** sont relativement rares ; plusieurs feuilles sont disposées presque au même niveau (caille-lait).

Composants des plantes médicinales

hibiscus

Mucilages : Les mucilages des plantes médicinales ont une structure chimique variée, mais contiennent toujours des molécules de glucose qui se combinent à des acides végétaux ou à d'autres substances. Ils sont tous en mesure d'absorber de grandes quantités d'eau, ce qui les fait gonfler. Les plantes médicinales à mucilages sont utilisées contre la constipation, mais également pour apaiser les muqueuses enflammées de la bouche et de la gorge.

potentille ansérine

Tanins : Le nom de ce groupe de substances relativement complexes provient du fait qu'elles entrent en combinaison non soluble avec les protéines animales : le tannage transforme les peaux animales en cuir. Les tanins réagissent au contact de la peau et des muqueuses et les corroient. Astringents, ils sont principalement utilisés dans le traitement des blessures internes et externes.

houblon

Amers : Les amers ne sont pas chimiquement uniformes, mais ont tous plus ou moins un goût amer. Les glandes digestives de la bouche, de l'estomac et de la vésicule biliaire réagissent à cette excitation amère par une sécrétion accrue de sucs digestifs. Les amers favorisent donc la digestion, stimulent l'appétit et peuvent bloquer des bactéries déclenchant des processus de fermentation dans la région gastro-intestinale.

saponaire officinale

Saponines : Les saponines se composent de glucides et de molécules aromatiques qui moussent dans l'eau. Le rhizome de la saponaire a ainsi longtemps servi de lessive. Les saponines sont toxiques à forte concentration, car elles attaquent la fine membrane de chaque cellule. Les plantes saponifères sont absorbées pour favoriser l'expectoration des muqueuses ou le lavage des reins.

verge d'or du Canada

Flavonoïdes : Chimiquement, il s'agit de substances de combinaisons aromatiques en anneau, liées aux molécules de glucose et à d'autres molécules. Seuls certains flavonoïdes sont jaunes, comme l'indique leur nom (latin *flavus* = jaune). En fonction de leur composition, ils ont des effets médicinaux différents, allant du diurétique (verge d'or) au vasoconstricteur (marron d'Inde).

belladone

Alcaloïdes : Ce groupe de substances comprend des molécules azotées en anneau existant dans différentes compositions. On connaît plus de 7 000 alcaloïdes. Ils comptent parmi les substances végétales particulièrement toxiques : nicotine, morphine, strychnine, atropine de la belladone ou aconitine de l'aconit font partie de ce groupe. Seul le médecin peut administrer ces alcaloïdes en tant que principe actif.

tussilage

Alcaloïdes pyrrolizidiniques : Cette forme spécifique d'alcaloïdes se trouve dans plusieurs espèces de plantes. Ils faisaient partie de remèdes jusqu'à ce qu'une expérience mette en évidence leur toxicité pour le foie et leur propriété cancérigène. Dans certains cas, comme chez le tussilage, on cultive à présent des variétés sans alcaloïdes. Il est déconseillé de boire des infusions de tussilage, de pétasite, de consoude, de buglosse et d'autres herbes médicinales.

digitale

Glucosides cardiotoniques : En médecine, on appelle également ce groupe de substances glucosides de digitale, car il fut découvert dans la digitale. Du point de vue de la structure, les glucosides varient légèrement les uns des autres, mais tous sont basés sur une structure de stéroïdes ; « gluco » signifie que des sucres sont toujours liés à ces substances. Les glucosides cardiotoniques stimulent le muscle cardiaque et sont prescrits par le médecin en cas de faiblesse du cœur due à la vieillesse.

Applications

Ce livre ne remplace en aucun cas la consultation chez un médecin ou un phytothérapeute, ou les conseils approfondis d'un pharmacien ou d'un herboriste, mais il doit éveiller la curiosité envers les plantes médicinales dans la nature, les jardins ou les jardins botaniques.

Comment obtenir les plantes ?

Il y a quelques dizaines d'années, la cueillette de plantes dans la nature ne posait pas de problème, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Seule une minorité de personnes vivent au contact d'une nature intacte où l'on peut prélever les herbes sans souci. Les fumées provenant de l'industrie et des automobiles, ainsi que d'autres substances nocives se déposent sur les plantes empêchant d'utiliser les herbes sauvages. Il faut ajouter à cela que certaines herbes médicinales sont protégées et leur cueillette interdite, ou elles ne poussent plus que dans les réserves naturelles.
Les herbes cueillies doivent être séchées jusqu'à ce que leur taux d'humidité soit très bas (risque de champignons) et sont conservées dans des récipients en verre foncé, céramique ou métal.
Tout problème résultant de la cueillette et de la conservation peut être évité en achetant ses herbes médicinales en pharmacie ou en herboristerie. Les plantes proviennent de cultures ou de récoltes contrôlées et sont soumises à un contrôle de qualité.
Le pharmacien ou l'herboriste peuvent également informer sur le dosage approprié, la préparation, et surtout sur les effets secondaires et les contre-indications, c'est-à-dire les cas dans lesquels il vaut mieux renoncer à consommer la plante.

Tisanes

La plupart des herbes médicinales sont consommées sous forme de tisane. Les feuilles et les fleurs ainsi que certains fruits concassés sont préparés sous forme d'infusion.
Placer les parties végétales séchées

camomille

dans un récipient, déterminer le volume d'une tasse à thé à l'aide d'une mesure ; sauf avis contraire, les remèdes sont valables pour environ 150 ml. Verser de l'eau bouillante sur les plantes, couvrir la tasse, puis filtrer. Quant aux décoctions, par exemple de myrtilles concassées, porter les fruits à ébullition dans l'eau, faire bouillir brièvement, laisser reposer, puis filtrer. Les plantes mucilagineuses, comme le rhizome d'hibiscus, macèrent plusieurs heures dans l'eau froide (extrait à froid) ; faire chauffer avant de boire.

Inspirer profondément

L'effet de certaines huiles végétales ou herbes contenant des huiles essentielles est optimal lorsqu'elles sont inspirées par le nez. Pour une inhalation, verser quelques gouttes d'huile essentielle, par exemple d'épicéa dans une bassine remplie d'eau bouillante, se pencher

épicéa

au-dessus et se couvrir la tête d'une serviette. Inspirer les vapeurs, puis bien se sécher et se reposer. Pour les bains partiels, par exemple avec des feuilles de noyer contre la transpiration des pieds, faire infuser ou bouillir la plante et verser ce liquide dans une bassine. Pour les bains complets, par exemple avec de la lavande ou de la valériane, faire infuser la plante dans une petite quantité d'eau et verser ce liquide dans l'eau du bain.

Lavages, compresses, gargarismes

Les autres utilisations sont basées sur les formes de préparation précédentes. Ne pas avaler les infusions pour gargarismes ; les lavages se préparent comme les bains partiels ; pour les cataplasmes, tremper un morceau de lin propre dans l'infusion préparée.

mûre

350 plantes médicinales

Bruyère commune

Calluna vulgaris (éricacées)

H 30-100 cm juill.-oct. sous-arbrisseau

Habitat *Landes, pâturages maigres, marais et pinèdes. Sur sols acides, pauvres en substances nutritives. De l'Europe à l'Asie Mineure.*

> ***Fleurs en grappe unilatérale.***
> ***Calice ayant l'aspect de pétales deux fois plus long que la corolle.***

Dès le Moyen Âge, la bruyère était considérée comme plante curative. Aujourd'hui, elle n'est plus utilisée qu'en médecine populaire et en homéopathie : feuilles et fleurs contiennent surtout des tanins, des flavonoïdes et des acides. La bruyère entre dans la composition d'une infusion diurétique lors de troubles de la vessie et des reins, aussi utile contre l'insomnie et les rhumatismes. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Heather » est susceptible de faciliter les relations humaines.

Application médicale

L'infusion des sommités florales facilite l'endormissement : pour 1 tasse, verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs. Laisser infuser 10 min, filtrer et boire par gorgées.

Bois gentil

Daphne mezereum (daphnés ou thyméléacées)

H 40-120 cm févr.-mai sous-arbrisseau ☠

Le bois gentil est une plante vénéneuse qu'il ne faut en aucun cas cueillir. Autrefois, les guérisseurs utilisaient les baies et l'extrait d'écorce comme purgatif, mais également contre les pustules, les rhumatismes et la goutte, voire contre la coqueluche. Aujourd'hui, l'écorce fraîche des rameaux est administrée comme remède homéopathique pour les affections cutanées, les troubles digestifs et les rhumatismes.

Habitat *Forêts mixtes avec sous-bois denses. Sur sols riches en substances nutritives, le plus calcaires possible. De l'Europe à l'ouest de l'Asie.*

> ***Feuilles caduques lancéolées.***
> ***Feuilles apparaissant après les fleurs.***
> ***Sépales uniquement, pas de pétales.***

Épilobe en épi

Epilobium angustifolium (onagracées)

H 60-120 cm juin-sept. vivace

Lors de la floraison, les fleurs lumineuses de l'épilobe attirent le regard. Les parties aériennes séchées contiennent un mélange de principes actifs qui soulagent la miction lors d'une hypertrophie bénigne de la prostate. En médecine populaire, l'épilobe était utilisé comme remède contre les inflammations gastriques et intestinales, ainsi que comme vulnéraire. En Europe de l'Est, on prépare une infusion appréciée avec les feuilles jeunes, appelée « thé copte ».

Habitat *Coupes de bois, clairières, bords des routes. En remarquables colonies denses. Europe, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Fleur d'abord mâle puis femelle.***
> ***Plante pionnière munie de nombreuses graines à aigrettes.***

Épilobe à petites fleurs

Epilobium parviflorum (onagracées)

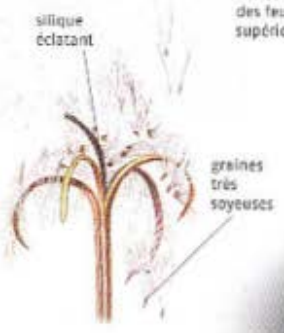
H 30-80 cm juin-sept. vivace

Habitat *Bords des ruisseaux, sentiers humides, fossés, sols détrempés riches en substances nutritives. Fréquent. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Feuilles opposées, n'engainant pas la tige, alternes dans la partie supérieure.***

> ***Tige ronde pourvue de poils écartés.***

Comme l'indique son nom vernaculaire, cette plante ne se vante pas d'une splendeur florale spectaculaire. Pourtant, d'un point de vue médicinal, ce modeste représentant du genre est aussi efficace que l'épilobe à grandes fleurs. Le feuillage cueilli pendant la floraison renferme principalement des flavonoïdes et des tanins. L'infusion facilite la miction, mais son effet curatif en cas de cancer de la prostate n'est pas prouvé.



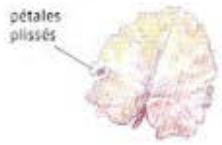
Application médicale

Infusion (également de l'épilobe en épi) : verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de feuilles séchées et filtrer après 15 min. Ne pas consommer cette infusion régulièrement sur une longue durée.

Henné

Lawsonia inermis (lythracées)

H 2-6 m oct.-avr. arbrisseau



Dans le monde arabe, le henné était considéré comme une plante médicinale, bien avant d'être utilisé comme colorant pour cheveux. Le pigment des feuilles servait de remède contre les diarrhées (amibiase), les ulcères de l'estomac et la fièvre. En usage externe, on utilisait une décoction des feuilles pour soulager les eczémas, les abcès, les mycoses et la gale.

Habitat *Endroits secs et désertiques. De l'Afrique du Nord au Sahara, Inde.*

> ***Écorce claire blanchâtre.***

> ***Fleurs en capitules blanches à rouges.***

Coquelicot

Papaver rhoeas (papavéracées)

H 30-90 cm mai-oct. annuelle

Ses pétales rouge lumineux ne contiennent pas de substances officinales efficaces. Malgré une infime teneur en alcaloïdes, la médecine populaire employait l'infusion de coquelicot pour soulager les douleurs et les troubles du sommeil. Le sirop de coquelicot aiderait à lutter contre l'enrouement et la toux. Aujourd'hui, on ajoute ses fleurs à d'autres tisanes pour les colorer.

Habitat *Champs de céréales, chemins, terrains vagues, endroits dégagés. Sur sols calcaires riches en substances nutritives. Répandu dans le monde entier.*

> ***Bouton incliné, fleur et fruit dressés.***

> ***Pétales avec tache sombre à la base.***

> ***Latex blanc.***

Pavot somnifère

Papaver somniferum (papavéracées)

H 40–150 cm juin–août annuelle

Habitat *Terrains vagues, éboulis. Sur sols argileux riches. Originaire d'Asie de l'Ouest, culture contrôlée de la variété médicinale.*

> ***Feuilles profondément et irrégulièrement dentées, base foliaire engainant la tige.***
> ***Fleurs solitaires jusqu'à 10 cm de diamètre.***
> ***Plante avec latex blanc.***

Le pavot somnifère est un bon exemple de drogue à effets bénéfiques et néfastes. Lorsque l'on entaille une capsule non mûre du pavot somnifère, elle sécrète un latex blanc qui sèche à l'air. Il renferme plus de 40 alcaloïdes différents à l'origine de produits médicinaux aux propriétés variées. Morphine, codéine, noscapine et papavérine sont les plus connus de ces alcaloïdes. Mais l'opium et ses dérivés, comme l'héroïne, sont également des drogues à risque d'accoutumance élevé.

pétales rouges à violets

Le saviez-vous ?

Le pavot somnifère n'est pas destiné au profane, même si on calmait autrefois les bébés avec une décoction de ses capsules. Les appétissantes graines noires sur les gâteaux et le pain ne contiennent toutefois plus d'alcaloïdes toxiques et peuvent être consommées sans souci.

Ispaghul

Plantago ovata (plantaginacées)

H 5–20 cm déc.–avr. annuelle à bisannuelle

Habitat *Endroits dégagés et secs, sur sols sablonneux. De la Méditerranée à l'Asie du Sud-Ouest, îles Canaries.*

> ***Feuilles en rosette basale.***
> ***Feuilles effilées.***
> ***Fleurs solitaires insignifiantes.***

La particularité de ce plantain réside dans ses graines ou plutôt le tégument de celles-ci. Il contient de grandes quantités d'un mucilage qui gonfle fortement garantissant ainsi l'alimentation en eau des graines en train de germer. Les graines absorbées avec beaucoup d'eau ramollissent les selles, stimulent les intestins et les vident.

Sanguisorbe officinale

Sanguisorba officinalis (rosacées)

H 30–150 cm juin–sept. vivace

En médecine populaire, la sanguisorbe était employée comme remède pour guérir les blessures ouvertes et les hémorragies internes. Un herbier du XVI[e] siècle indique que cette plante arrête « toutes sortes de saignements », ceci grâce à sa teneur en tanins. Aujourd'hui, elle est utilisée en homéopathie pour lutter contre les varices et les diarrhées.

Habitat *Prairies détrempées, près marécageux. Jusqu'en moyenne montagne sur sols riches en substances nutritives. Europe centrale, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Feuilles basales en rosette.***
> ***Feuilles caulinaires alternes, imparipennées.***

stigmate capitulé

Guimauve officinale

Althea officinalis (malvacées)

H 60-120 cm juill.-sept. vivace

Habitat *Endroits humides. De préférence sur sols argileux salés. Asie, Europe de l'Est, côte allemande de la mer Baltique.*

- ***Subspontanée à partir de cultures.***
- ***Plante veloutée.***
- ***Sépales extérieurs soudés à la base, pétales échancrés à l'avant.***

L'abbé Kneipp n'appréciait guère la tisane de guimauve « mucilagineuse ». De l'Antiquité à la phytothérapie moderne, cette plante s'est cependant imposée en tant que plante médicinale. L'infusion des feuilles, des fleurs ou de la racine est indiquée lors d'inflammations de la bouche et de la gorge, ainsi que dans le traitement des gastro-entérites. La guimauve a probablement même un effet immunostimulant. La tisane additionnée de miel calme la toux. La médecine populaire préconise les compresses de guimauve également pour les maladies de la peau.

fleurs de 3-5 cm de diamètre

étamines pourpres

fleurs rose pâle en grappes denses

rhizome pouvant atteindre 50 cm de long

stigmate tubulé

Application médicale

Faire tremper 1 à 2 c. à c. de racine concassée dans une tasse d'eau froide, faire chauffer brièvement après environ 1 h et filtrer. On peut également verser de l'eau chaude mais non bouillante sur les feuilles (1 à 2 c. à c.). Filtrer au bout de 10 min.

Mouron des champs

Anagallis arvensis (primulacées)

H 5-30 cm mai-oct. annuelle ☠

variante en bleu

Dans l'Antiquité grecque, le mouron était un remède contre la mélancolie. Au Moyen Âge, il était utilisé comme médicament pour soigner les malades mentaux. En médecine populaire, il est employé pour soigner la toux, les maladies du foie et des reins, ainsi qu'en usage externe contre les douleurs articulaires. En phytothérapie, il ne joue aucun rôle, mais est administré à l'occasion en homéopathie.

Habitat *Champs, bords des chemins, jardins, vignobles, terrains vagues. Sur sols argileux riches en substances nutritives. Presque partout dans le monde.*

- ***Tige quadrangulaire couchée.***
- ***Fleurs rouges, roses ou plus rarement bleues.***

feuilles opposées sessiles

pétales ovoïdes à ronds

pétales de 3,5-6 mm de long

Arbousier commun

Arbutus unedo (éricacées)

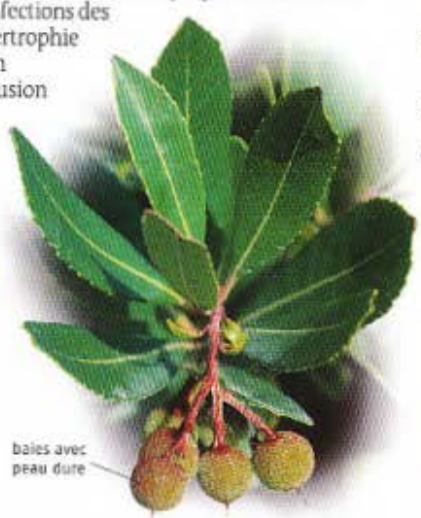
H 1,50-6 m août.-mars arbrisseau

Bien que ses fruits rappellent les fraises, on ne les consomme qu'en sirop. L'arbousier est apparenté à la bruyère. Ses feuilles contiennent de l'arbutine dont une molécule est antiseptique. On les utilise pour lutter contre les infections des voies urinaires et l'hypertrophie prostatique bénigne. On préconise en outre l'infusion contre les diarrhées et sous forme de gargarismes pour les affections de la bouche et de la gorge.

Habitat *Côtes méditerranéennes, maquis, forêts de laurier toujours vertes.*

- ***Feuilles persistantes ressemblant à celles du laurier.***
- ***Fruits semblables aux fraises.***
- ***Fleurs roses à blanches.***

fruits sphériques pouvant atteindre 2 cm de diamètre



baies avec peau dure

fleurs en cloche

Belladone

Atropa belladonna (solanacées)

H 50-150 cm juin-août vivace ☠

Cette plante toxique contient une série d'alcaloïdes (hyoscyamine), tanins et flavonoïdes. Le principe actif atropine se forme seulement lorsque la plante est séchée. En raison de sa toxicité, la belladone ne jouait pas de rôle important en médecine populaire, mais était à l'origine de nombreux sortilèges. La médecine moderne utilise presque exclusivement des préparations standardisées : elles sont spasmolytiques des organes internes, réduisent la sécrétion des glandes muqueuses ou dilatent les pupilles pour les examens oculaires.

Habitat *Clairières, coupes blanches, bords des chemins. Europe centrale, Asie du Sud-Ouest, Afrique du Nord.*

> ***Feuilles lancéolées larges, alternes.***
> ***Grandes et petites feuilles apparemment opposées au niveau de la fleur.***

fleurs solitaires en cloche inclinées

fruit d'abord vert puis noir

Le saviez-vous ?

La Moire Atropos sectionne le fil de la vie – d'où le nom latin de la plante. Les Écossais, attaqués vers 1035 par les Vikings, ajoutèrent des fruits de belladone à la nourriture des Vikings et remportèrent la victoire. Les alcaloïdes étant hallucinogènes, les sorcières, après avoir absorbé de la belladone, avaient l'impression de voler.

Renouée bistorte

Bistorta officinalis ssp. *officinalis* (polygonacées)

H 30-100 cm juin-oct. vivace

Son rhizome enflé renferme beaucoup d'amidon et était autrefois consommé comme légume en Russie. D'un point de vue médicinal, les tanins sont plus importants. Ils sont astringents pour les blessures externes (compresses, bains), mais constituent aussi la base de gargarismes lors d'inflammations de la bouche et de la gorge, ou d'une infusion contre les diarrhées.

fleurs en grappes cylindriques de 3-6 cm de long

feuilles basales longuement pétiolées

Habitat *Prairies humides à détrempées, végétation herbeuse, berges. Sur sols riches en substances nutritives. Europe centrale, Asie.*

> ***Feuilles pouvant atteindre 20 cm de long, ovoïdes allongées.***
> ***Feuilles caulinaires sessiles.***

étamines saillant de la fleur

Ciste de Crète

Cistus creticus ssp. *creticus* (cistacées)

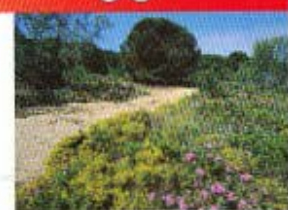
H 30-100 cm avr.-juin arbrisseau

Depuis l'Antiquité, la résine séchée de cette plante ligneuse est connue sous le nom de ladanum. Elle servait en cosmétique, comme encens et hémostatique. Aujourd'hui, on utilise plutôt les feuilles en infusion. Les polyphénols lieraient les radicaux libres, améliorant ainsi le bien-être général et l'immunité.

feuilles veloutées comme protection solaire

nombreuses étamines

pétales froissés



Habitat *Sols secs, pierreux, ensoleillés, maquis et garrigues. Région méditerranéenne.*

> ***Persistant.***
> ***Feuilles ovoïdes à lancéolées poilues.***
> ***Pétales rappelant le papier de soie.***

fleurs de 4-6 cm de diamètre

Petite centaurée

Centaurium erythraea (gentianacées)

H 10-50 cm juin-sept. annuelle

Habitat *Clairières, pelouses demi-sèches. Endroits secs ensoleillés. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.*

> ***Fleurs en corymbes.***
> ***Feuilles en rosette basale.***
> ***Tige quadrangulaire.***

La jolie petite centaurée se distingue par une teneur élevée en amers que l'on retrouve dans toutes les préparations. L'infusion stimule la salivation et les sécrétions gastriques ; elle soulage les troubles digestifs et les lourdeurs d'estomac. En médecine populaire, on la buvait pour éliminer les vers intestinaux, lors de chlorose et d'anémie. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Centaury » renforce la conscience de soi.

Application médicale

Le vin de la petite centaurée est apéritif : faire macérer 30 g de cette plante et 30 g de menthe, ainsi que le jus d'un citron (ou d'une orange) dans environ 1 l de vin blanc sec pendant 7 à 10 jours, puis filtrer. Conserver dans une bouteille bien bouchée.

Cyclamen d'Europe

Cyclamen purpurascens (primulacées)

H 5-15 cm juin-oct. vivace

Habitat *Forêts, broussailles, jardins. Alpes.*

> ***Feuilles persistantes.***
> ***Nombreuses variétés comme plantes horticoles.***

Les tubercules du cyclamen d'Europe étaient utilisés comme purgatif, car ils provoquent des vomissements, des diarrhées, voire des paralysies et des crampes. En homéopathie, le tubercule frais est toujours utilisé pour lutter contre les maux de tête, les migraines et les troubles digestifs. Dans l'Antiquité, on y avait recours pour soigner les morsures de serpent, les maladies oculaires, la goutte et les maladies de la rate.

Herbe à Robert

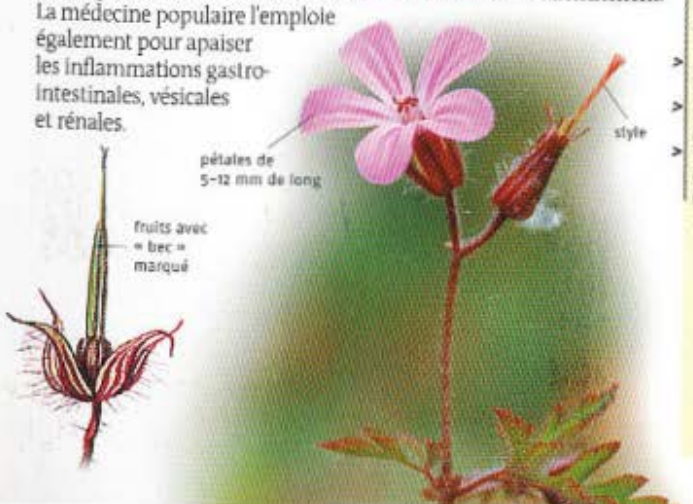
Geranium robertianum (géraniacées)

H 20-40 cm mai-oct. annuelle

Habitat *Forêts, terres incultes, murs, décombres, jardins. Europe centrale, Asie, Afrique du Nord, Amérique du Nord.*

> ***Plante dégageant une odeur désagréable.***
> ***Feuilles profondément palmatiséquées.***
> ***Tiges et feuilles souvent couvertes d'un soupçon de rouge.***

Les herbiers anciens font tous l'éloge de l'herbe de saint Robert. Aujourd'hui, seule l'homéopathie l'utilise encore. Les tanins contenus dans les parties aériennes calment les diarrhées et aident en usage externe à cicatriser les blessures se refermant difficilement. La médecine populaire l'emploie également pour apaiser les inflammations gastro-intestinales, vésicales et rénales.



Mauve sylvestre

Malva sylvestris (malvacées)

H 30-100 cm juin-oct. vivace

Habitat *Bords des chemins, terres incultes, éboulis. Sur terrains ensoleillés secs. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Indicatrice de sols très azotés.***
> ***Fleurs par 2-6 aux aisselles foliaires supérieures.***
> ***Tiges couchées à dressées.***

Les fleurs et les feuilles de la mauve sylvestre contiennent surtout des mucilages, mais également des tanins et des flavonoïdes. Les mucilages calment les muqueuses et font de l'infusion un remède efficace contre la toux, les catarrhes et les gastro-entérites. Les fleurs (anthocyanes), qui colorent l'infusion en rouge, sont volontiers ajoutées à d'autres mélanges. Dans l'Antiquité, les feuilles étaient administrées en tant que légume contre la constipation.

Application médicale

Les fleurs de la mauve renferment plus de mucilages que ses feuilles. Verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de fleurs, filtrer après 10 à 15 min. Ou bien, verser de l'eau froide sur une quantité un peu plus grande de fleurs et filtrer au bout de 2 à 3 h. Réchauffer brièvement.

Laurier-rose d'Europe

Nerium oleander (apocynacées)

H 1-4 m juill.-sept. arbuste ☠

Le laurier-rose d'Europe est plutôt connu comme plante de jardin. D'origine méditerranéenne, dès l'Antiquité et dans la médecine arabe, il était utilisé comme remède contre les morsures de serpent. Les feuilles de laurier-rose, très toxiques, contiennent des glucosides cardiotoniques administrés en cas de faiblesse du cœur.

Habitat *Berges de ruisseaux et de rivières périodiquement sèches. Région méditerranéenne.*

> ***En Europe centrale comme plante ornementale.***
> ***Feuilles persistantes.***
> ***Plante contenant un latex.***

Amandier commun

Prunus dulcis var. *dulcis* (rosacées)

H 2-8 m fév.-avr. arbre ou arbuste

Ses graines savoureuses donnent une huile précieuse qui sert de base à des onguents médicinaux et des liniments. En médecine populaire, on l'employait pour traiter les gastro-entérites. Les résidus de pression appelés « son d'amandes » entrent dans la composition d'un masque pour nettoyer la peau. L'huile de l'amande amère (var. *amara*) apparentée est utilisée pour confectionner la pâte d'amandes.

Habitat *Originaire d'Asie du Sud-Ouest. Introduit dans de nombreux pays au climat tempéré comme plante ornementale et utilitaire.*

> ***L'amande amère apparentée est toxique.***
> ***Fleurs apparaissant avant les feuilles.***
> ***Feuilles lancéolées finement dentées.***

Pulmonaire officinale

Pulmonaria officinalis (boraginacées)

H 10-30 cm mars-mai vivace

Habitat *Forêts de feuillus et taillis. Toute l'Europe.*

> ***Plante couverte de poils rudes mais aérés.***
> ***Feuilles basales longuement pétiolées.***
> ***P. obscura semblable, mais feuilles sans taches.***

La pulmonaire est mentionnée pour la première fois par sainte Hildegarde de Bingen. Les guérisseurs, qui voyaient dans ses feuilles tachetées de blanc la signature des maladies pulmonaires, les utilisaient pour lutter contre ce type d'infections. Les feuilles contiennent des mucilages et une dose relativement élevée d'acide silicique. La médecine officielle n'emploie pas la pulmonaire. Elle n'est utilisée qu'en homéopathie lors de bronchites et en médecine populaire lors d'inflammations de la bouche et de la gorge.

Application médicale

Concernant l'infusion en gargarismes contre les enrouements et la toux : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de feuilles séchées par tasse, puis filtrer au bout de 10 min. Ne pas avaler.

Laurier-rose des Alpes

Rhododendron ferrugineum (éricacées)

H 30-120 cm mai-août arbuste

Habitat *Alpes, Pyrénées. Taillis en lisières de forêts.*

> ***Arbuste bas ramifié.***
> ***Feuilles coriaces persistantes.***
> ***Revers des feuilles pourvus d'écailles glanduleuses rouille.***

Aujourd'hui, on déconseille de boire l'infusion de ses feuilles, car on ne connaît pas tous leurs constituants. Dans les Alpes, la médecine populaire utilisait les feuilles contre les rhumatismes, la goutte, la migraine, voire l'hypertension. En dilution homéopathique, on administre les feuilles et les rameaux en cas de névralgies, de rhumatismes et d'inflammation des testicules.

Églantier

Rosa canina (rosacées)

H 1-3 m mai-juill. arbuste

Habitat *Haies, lisières, terres incultes, plantations bordant routes et chemins. Europe jusqu'en Asie centrale.*

> ***Rameaux grimpants avec aiguillons ou pendants.***
> ***Aiguillons falciformes avec base en forme de disque.***

La pulpe des fruits frais, préparée en confiture, conserve sa teneur élevée en vitamine C. Les téguments séchés du fruit en décoction préviennent des refroidissements. La médecine utilise, elle, les cynorrhodons entiers. L'huile des graines sert à traiter les cicatrices et à lisser les rides de la peau. En thérapie des quintessences florales de Bach, on prend « Wild Rose » contre la résignation.

Saponaire officinale

Saponaria officinalis (caryophyllacées)

H 30-80 cm juin-sept. vivace

Habitat *Prairies bordant les ruisseaux, chemins, terres incultes. Sur sols riches en substances nutritives. Fréquente. Europe du Sud à Europe centrale.*

> ***Également formes aux fleurs blanc pur.***
> ***Feuilles trinervées lancéolées.***

Le rhizome de la saponaire contient jusqu'à 8 % de saponine, différents glucides et d'autres substances. La saponaire a été utilisée pour la première fois comme plante médicinale par des médecins arabes dans le traitement de maladies cutanées (dartre), de la lèpre et d'abcès. Le rhizome favorisant l'expectoration des muqueuses, les guérisseurs l'employaient dès le Moyen Âge contre les affections des voies respiratoires. En médecine populaire, la saponaire était considérée comme un remède contre les maladies de peau et les rhumatismes.

Le saviez-vous ?

Le nom de la saponaire fait référence à une autre utilisation : les saponines forment de la mousse dans l'eau. C'est ainsi que le rhizome broyé servait à la lessive plus qu'à la décoction, une lessive peu agressive pour les tissus délicats.

Scopolie de Carniole

Scopolia carniolica (solanacées)

H 20-60 cm avr.-mai vivace

Antonio Scopoli (1723-1788) a décrit cette plante dans la flore de Slovénie. Contenant des alcaloïdes hallucinogènes, elle y était connue comme plante des sorcières et aphrodisiaque. Elle calme les crampes des organes internes, mais n'est plus guère utilisée en raison de l'existence de remèdes plus efficaces. En médecine populaire, on l'emploie contre les rhumatismes, la goutte et les maux de dents.

Habitat *Sous-bois des forêts de feuillus. Europe du Sud-Est.*

> ***Feuilles allongées, effilées, se rétrécissant vers la tige.***
> ***Fleurs solitaires inclinées.***
> ***Corolle vert-jaune à l'intérieur.***

Grande consoude

Symphytum officinale ssp. *officinale* (boraginacées)

H 30-100 cm mai-juill. vivace

De l'Antiquité aux herbiers plus tardifs, en passant par sainte Hildegarde de Bingen, la grande consoude a toujours été vantée pour ses vertus en cas de fractures osseuses. Le rhizome contient entre autres des saponines, des tanins et des mucilages. Les alcaloïdes de pyrrolozidine toxiques sont soupçonnés d'être cancérigènes, d'où l'utilisation exclusive et ponctuelle du rhizome sous forme de cataplasmes.

Habitat *Berges, bords des chemins, prairies, forêts fluviales. Sur sols humides à détrempés, riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> ***Plante à poils raides.***
> ***Inflorescences enroulées avant la floraison.***
> ***Couleurs des fleurs blanc jaunâtre, pourpres ou violet-rouge.***

Myrtille

Vaccinium myrtillus (éricacées)

H 15-50 cm avr.-août sous-arbrisseau

Habitat *Forêts abritant peu d'espèces, landes marécageuses. Sur sols acides pauvres en substances nutritives. Europe, Asie du Nord-Ouest.*

> ***Rameaux très anguleux à ailés.***
> ***Feuilles alternes, caduques, ovoïdes pointues.***

Les myrtilles ne sont pas seulement d'exquis fruits sauvages, pouvant provoquer des diarrhées lorsqu'on les consomme en grande quantité, mais également un remède. Elles contiennent d'importantes quantités de tanins et, séchées, calment les diarrhées. Le jus fraîchement pressé et dilué soulage les affections de la bouche et de la gorge. L'infusion des feuilles est un vieux remède populaire soignant les troubles gastro-intestinaux et la faiblesse vésicale. L'effet hypoglycémiant n'est pas prouvé scientifiquement.

Application médicale

Pour arrêter les diarrhées, verser de l'eau froide sur 1 à 2 c. à s. de baies séchées par tasse, porter à ébullition et filtrer au bout de 10 min. Laisser bien refroidir.

Valériane officinale

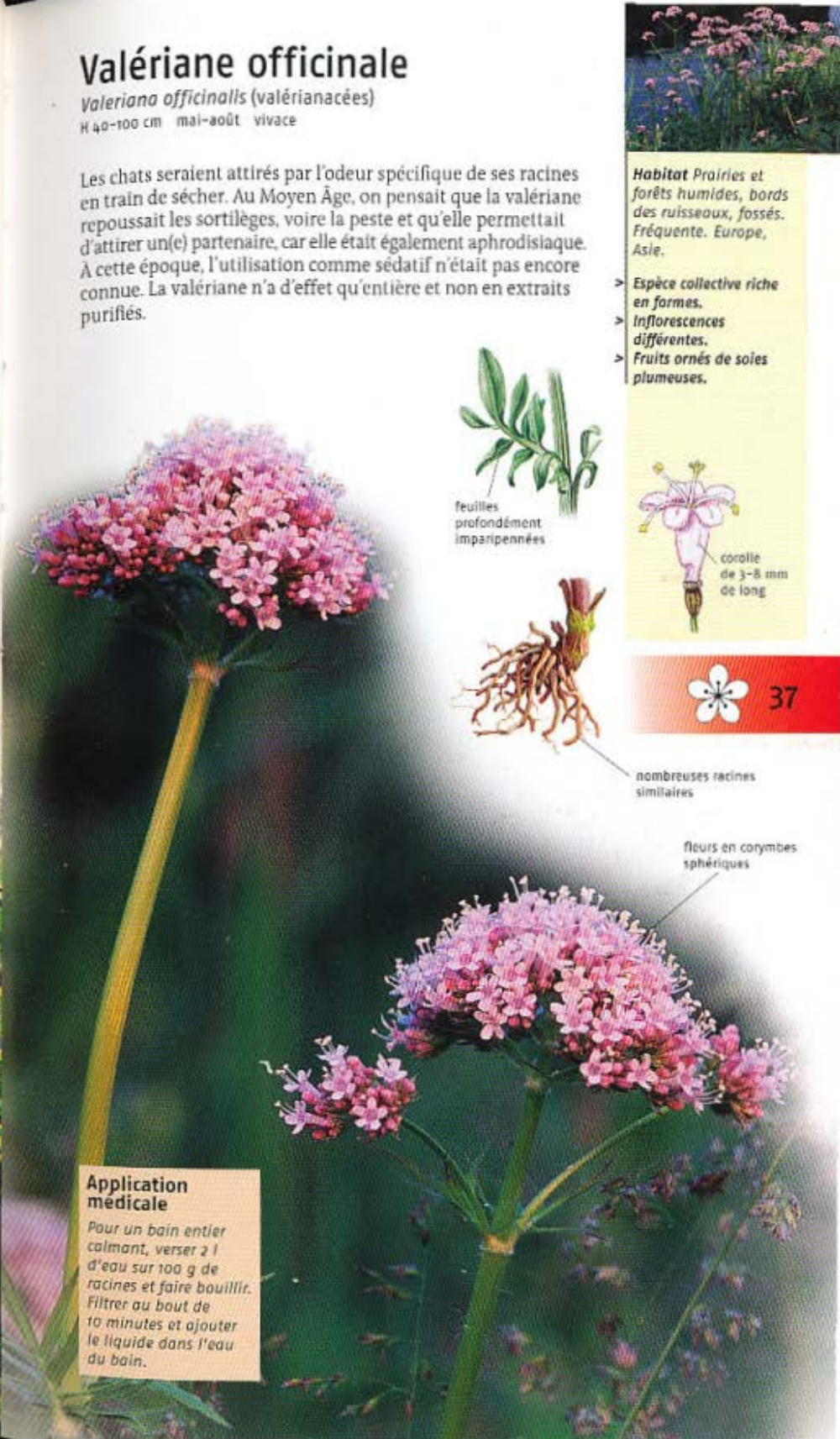
Valeriana officinalis (valérianacées)

H 40-100 cm mai-août vivace

Les chats seraient attirés par l'odeur spécifique de ses racines en train de sécher. Au Moyen Âge, on pensait que la valériane repoussait les sortilèges, voire la peste et qu'elle permettait d'attirer un(e) partenaire, car elle était également aphrodisiaque. À cette époque, l'utilisation comme sédatif n'était pas encore connue. La valériane n'a d'effet qu'entière et non en extraits purifiés.

Habitat *Prairies et forêts humides, bords des ruisseaux, fossés. Fréquente. Europe, Asie.*

> ***Espèce collective riche en formes.***
> ***Inflorescences différentes.***
> ***Fruits ornés de soies plumeuses.***



Application médicale

Pour un bain entier calmant, verser 2 l d'eau sur 100 g de racines et faire bouillir. Filtrer au bout de 10 minutes et ajouter le liquide dans l'eau du bain.

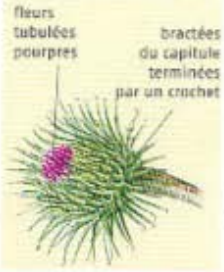
Bardane commune

Arctium lappa (composées)

H 80–150 cm juill.–août bisannuelle

Habitat *Terres incultes, bords des chemins, voies ferrées, berges. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> **Racines comestibles comme les salsifis.**
> **Uniquement fleurs tubulées.**
> **Feuilles basales pouvant atteindre 50 cm de long.**



La racine de la bardane commune renferme des mucilages, jusqu'à 70 % d'inuline, des huiles essentielles et d'autres substances. En médecine, elle ne joue aucun rôle, mais était considérée par la médecine populaire comme diurétique et sudorifique. Elle rentrait dans la composition d'infusions dépuratives et était employée en compresses en cas de rhumatismes, de blessures cicatrisant mal et d'eczémas. Les composants agissent en effet comme antibiotique.

Colchique d'automne

Colchicum autumnale (liliacées)

H 5–40 cm août–nov. vivace

Habitat *Prairies humides, près de fruitiers déhiscents. Sur sols riches en substances nutritives. Europe centrale, Afrique du Nord.*

> **Le bétail en pâturage évite cette plante toxique.**
> **Ovaire profondément enfoncé dans la terre.**
> **Feuilles apparaissant dans l'année après la floraison.**

Le colchique d'automne contient un poison mortel, c'est pourquoi il n'apparaissait jamais dans les remèdes maison. Les médecins de l'Antiquité connaissaient toutefois sa toxicité et l'utilisaient en cas de fortes crises de goutte. Aujourd'hui encore, la colchicine – le nom du poison – est administrée dans ce cas. Le médecin doit alors toujours estimer l'efficacité attendue et le risque encouru.

Échinacée à feuilles étroites

Echinacea purpurea (composées)

H 60–180 cm juill.–sept. vivace

En raison de sa belle inflorescence, l'échinacée est cultivée en Europe comme plante ornementale depuis le XVIII[e] siècle. Outre les espèces et les variétés apparentées, elle est aujourd'hui très populaire dans les jardins. Les Indiens d'Amérique du Nord utilisent depuis toujours ses racines et ses feuilles comme cicatrisant. Après un emploi presque sans égal comme immunostimulant, les médecins la considèrent à présent avec un œil plus critique et recommandent une thérapie ciblée.

Habitat *Originaire d'Amérique du Nord, cultivée également par champs entiers en Europe comme plante ornementale et médicinale.*

> **Feuilles arrondies à la base.**
> **Fleurs ligulées larges, d'abord horizontales puis pendantes.**

Appication médicale

Toutes les préparations d'échinacée ne tiennent pas leur promesse. Leur efficacité optimale a lieu au début des refroidissements. Absorbées à temps, elles stimulent le système immunitaire.

Eupatoire chanvrine

Eupatorium cannabinum (composées)

H 50-150 cm juill.-sept. vivace

Habitat *Clairières et lisières des forêts, rives. Sur sols humides. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.*

> ***Feuilles opposées, profondément palmatilobées.***
> ***Herbe de sainte Cunégonde ; vulnéraire de sainte Cunégonde.***

Les médecins de l'Antiquité recommandaient l'eupatoire pour traiter les morsures de serpent, la dysenterie et les maladies du foie. Le Moyen Âge voyait dans cette plante un fortifiant pour la virilité. Les constituants font supposer un effet immunostimulant, tandis que la médecine populaire décrit l'eupatoire comme diurétique, laxative et cholagogue. Aujourd'hui, elle ne joue plus aucun rôle en médecine.

Gentiane pourprée

Gentiana purpurea (gentianacées)

H 20-60 cm juill.-oct. vivace

Habitat *Dans la végétation herbeuse sur sols pauvres en substances nutritives. Alpes de l'Ouest, Apennins, Scandinavie.*

> ***Feuilles opposées.***
> ***Calice bilobé, corolle soudée, incisée à un tiers en 5-8 lobes.***

Semblable à l'espèce apparentée aux fleurs jaunes, la racine de la gentiane pourprée renferme des glucosides au goût amer et des glucides. La plante est rare et protégée. La racine servait presque exclusivement dans la distillerie d'eaux-de-vie. Lors de la fermentation, les amers disparaissent pratiquement, de sorte que l'eau-de-vie ou la liqueur sont à peine amères. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Gentian » chasse le pessimisme.

Salicaire commune

Lythrum salicaria (lythracées)

H 50-100 cm juin-sept. vivace

Habitat *Prairies détrempées, fossés, bords des étangs. Sur sols humides à détrempés. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Feuilles opposées ou en verticilles.***
> ***Tiges quadrangulaires.***
> ***Style et étamines en 3 rangées différentes.***

La plante en fleurs séchée contient des tanins, des flavonoïdes et une huile essentielle. Comme de nombreuses herbes riches en tanins, elle servait comme traitement hémostatique, non seulement pour les règles abondantes, mais également en usage externe pour les ulcères de la jambe et les eczémas. Elle était également prescrite pour lutter contre les maladies à diarrhées telles que la dysenterie et, semble-t-il, le typhus. Dans la phytothérapie moderne, la salicaire commune n'est plus utilisée.

Le saviez-vous ?

Nicholas Culpeper, un botaniste du XVIIe siècle, recommande une application curieuse. Un distillat constituerait un remède aux blessures à l'œil et à la cécité. Il était également utilisé en lavement afin d'enlever des corps étrangers de l'œil.

Pivoine officinale

Paeonia officinalis ssp. *officinalis* (paenoniacées)

H 30-120 cm avr.-juin vivace

Habitat *Forêts des montagnes. De l'Europe du Sud aux Alpes du Sud, Asie Mineure, répandue comme plante horticole.*

> ***Racine enflée en tubercules.***
> ***Fleurs simples à doubles, selon la forme.***
> ***Feuilles pennées.***
> ***La plante sauvage est protégée.***

grande fleur souvent également double

Ses pétales contiennent des tanins et des pigments qui agrémentent d'autres tisanes en leur donnant une couleur plus intense. En médecine populaire, on en préparait une infusion contre l'épilepsie, la goutte et les troubles intestinaux. Dans la médecine chinoise, on ajoute la racine de la *P. lactiflora* apparentée dans la « soupe aux quatre herbes ». Elle est considérée comme un produit de beauté, un tonique du *yin* de la femme et soulage les troubles de la menstruation.

racine considérée comme curative

nombreuses étamines

style trilobé

Passiflore

Passiflora incarnata (passifloracées)

H 8-10 m grimpante mai-juill. vivace

Habitat *Amérique tropicale, sud des États-Unis, Mexique, en Europe du Sud en tant que plante ornementale.*

> ***Fleur avec symbole du Christ.***
> ***Plante grimpante.***

fleur rose à blanche, de 3-5 cm de diamètre

5 étamines

3 styles

Les missionnaires l'ont ainsi nommée, car sa fleur leur rappelait la passion du Christ : 3 clous, une couronne d'épines, un calice, 5 stigmates, une lance et des flagelles. L'infusion des parties aériennes est calmante et apaise lors d'états d'angoisse, de difficultés d'endormissement et de troubles nerveux. La plante est une composante de préparations prêtes à l'emploi et de mélanges de thés.

couronne secondaire de filaments

feuilles profondément trilobées

Pétasite hybride

Petasites hybridus (composées)

H 15-150 cm mars-mai vivace

Sa racine renferme différents principes actifs pouvant soulager les crampes, calmer la douleur, enrayer les inflammations et lutter contre la migraine et les maux de tête dus au stress. La médecine populaire avait recours aux extraits, mais la forme sauvage contient des alcaloïdes de pyrrolizidine nocifs pour le foie. La phytothérapie moderne utilise des préparations prêtes à l'emploi provenant de cultures de cette plante sans alcaloïdes.

Habitat *Bords des ruisseaux et des rivières, fossés, prairies détrempées. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Inflorescence apparaissant longtemps avant les feuilles.***
> ***Feuilles pouvant atteindre 90 cm de large et 150 cm de haut avec la tige.***

inflorescence cylindrique

jusqu'à 100 capitules par inflorescence

feuilles squamiformes

rhizome enflé en tubercules

Le saviez-vous ?

Le nom latin du genre remonte au médecin grec Dioscoride : la forme des immenses feuilles lui rappelait un parapluie (du grec petasos). ***Il faut impérativement suivre les prescriptions d'un médecin pour utiliser cette plante.***

Pulsatille des prés

Pulsatilla pratensis ssp. *pratensis* (renonculacées)

H 20-70 cm avr.-mai vivace

Habitat *Pelouses sèches, pinèdes aérées. Sur sols sableux. Europe centrale et de l'Est.*

> ***Fleurs toujours solitaires et inclinées.***
> ***Feuilles basales duveteuses, 2-3 fois pennées ; 3 feuilles caulinaires soudées à la base.***

Seule la plante fraîche est toxique. Ses parties aériennes sont aujourd'hui encore administrées en homéopathie dans un spectre relativement large de troubles. En médecine populaire, on traitait les crampes de la région génitale, les migraines, les dermatites et, avec la plante séchée, les troubles digestifs et les maladies oculaires.

Grenadier

Punica granatum (punicacées)

H 2-7 m mai-sept. arbuste

Habitat *Originaire d'Asie du Sud-Ouest, acclimaté autour de la Méditerranée.*

> ***Graines nichées dans une chair juteuse comestible.***
> ***Feuilles opposées, coriaces, ovales.***

La grenade comestible est un symbole de fertilité. L'écorce du tronc et des racines contient 20 % de tanins. L'un des alcaloïdes, la pelletiérine, paralyse la musculature des vers solitaires. Autrefois, un laxatif était ensuite utilisé afin d'expulser les vers des intestins. Aujourd'hui, ce traitement n'est plus appliqué en raison des effets secondaires dangereux.

Rhubarbe palmée

Rheum palmatum (polygonacées)

H 1-2,5 m mai-juin vivace

Les pétioles foliaires de la rhubarbe sont communément consommés en compote. Les rhizomes de la rhubarbe « médicinale » contiennent différents glucosides, tanins et flavonoïdes. La décoction stimule l'appétit et calme les douleurs lors de gastro-entérites ; à plus forte dose, elle sert de laxatif léger. Les dilutions homéopathiques sont administrées entre autres contre les diarrhées et aux enfants lorsqu'ils font leurs dents.

Habitat *Originaire de Chine, introduite en Europe centrale comme plante ornementale et médicinale.*

> ***Fleurs à 6 involucres.***
> ***Grandes feuilles longuement pétiolées, découpées palmées.***

Application médicale

En cas de constipation : verser de l'eau bouillante sur le rhizome (1/2 c. à c. par tasse), acheté chez l'herboriste, filtrer au bout de 10 à 15 min et boire rapidement. Consulter impérativement un médecin avant de préparer cette décoction.

Oseille sauvage

Rumex acetosa (polygonacées)

H 30-100 cm mai-juill. vivace

Habitat *Prairies, pâturages, colonie de mauvaises herbes sur rives des ruisseaux et des rivières. Sur sols riches en substances nutritives. Hémisphère Nord.*

> ***Plantes mâles et femelles.***
> ***6 involucres dont 3 nettement plus grands lors de la fructification.***

La médecine officielle n'administre pas l'oseille sauvage. En homéopathie et en médecine populaire, la plante fraîche est depuis toujours considérée comme remède contre les troubles digestifs et les maladies infectieuses. Les cures de printemps dépuratives avec de la salade de feuilles fraîches étaient très appréciées. La teneur en acide oxalique de ces dernières interdit toutefois d'en consommer trop.

Joubarbe des toits

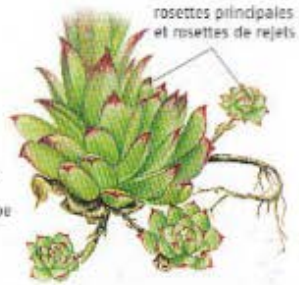
Sempervivum tectorum (crassulacées)

H 15-50 cm juin-sept. vivace

Habitat *Terrains secs, rocheux. Des Alpes aux Pyrénées, mais souvent cultivée.*

> ***Plantée sur le toit, elle protégerait de la foudre.***
> ***Feuilles caulinaires serrant la hampe.***
> ***Nombreuses fleurs en une inflorescence terminale.***

Planter la joubarbe sur les toits est une vieille tradition. Les Romains le faisaient déjà ; et au Moyen Âge, il se disait qu'elle protégeait contre la foudre. Les feuilles charnues contiennent des tanins, des mucilages et différents acides végétaux. Le suc frais rafraîchit les brûlures, les blessures et les piqûres de moustiques.



Chardon-Marie

Silybum marianum (composées)

H 30-150 cm avr.-août bisannuelle

Au Moyen Âge, les hommes pieux voyaient dans les motifs blancs de ses feuilles une représentation du lait de Marie. L'enveloppe des akènes contient un mélange de substances appelé silymarine. Les capitules du chardon-Marie ont longtemps été considérés comme efficaces contre les dépressions. Les feuilles sans silymarine étaient administrées contre les troubles du foie et de la vésicule biliaire. Aujourd'hui, la phytothérapie moderne utilise la silymarine en préparations, surtout prophylactiques, pour les affections et les maladies hépatiques aiguës.

Application médicale

En cas de troubles digestifs légers : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de graines concassées par tasse. Filtrer après 10 à 15 min et boire chaud. Quelques feuilles de menthe améliorent le goût et l'efficacité.

Habitat *Bords des chemins et terres incultes en colonies de mauvaises herbes. Asie du Sud-Ouest, région méditerranéenne, cultivé en Europe centrale.*

> ***Rosette foliaire bisannuelle à motifs blancs nets.***
> ***Capitules apparaissant la 2e année.***

Ballote noire

Ballota nigra (labiées)

H 30-100 cm juin-sept. vivace

Habitat *Chemins, bordures, terres incultes. En colonies de mauvaises herbes sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord, Amérique du Nord.*

> ***Fleurs supérieures non réunies en faux épi.***
> ***Tige quadrangulaire velue.***
> ***Plante malodorante.***

L'odeur désagréable de cette plante semble repousser les éventuels cueilleurs. C'est peut-être la raison pour laquelle elle était si rarement administrée dans la médecine populaire. On l'utilisait contre la toux spasmodique, comme calmant de l'hystérie, des crampes de l'estomac, des nausées, et en usage externe contre la goutte. En homéopathie, où elle est appelée *Ballota foetida*, les dilutions de la ballote noire fraîche luttent contre les troubles du sommeil.

Corydale creuse

Corydalis cava (fumariacées)

H 10-35 cm mars-mai vivace ☠

Habitat *Hêtraies et autres forêts de feuillus riches en herbes, forêts fluviales, jardins. Europe centrale.*

> ***Fleurs en grappe dressée.***
> ***Pétale supérieur étiré en long éperon.***
> ***Seulement 2 feuilles caulinaires, 2 fois ternées.***

Son tubercule, qui contient différents alcaloïdes, est toxique. Autrefois, il servait dans la médecine populaire comme anesthésique, il aurait en outre servi de vermifuge et facilité la menstruation. Son effet calmant sur le système nerveux central est aujourd'hui prouvé et les préparations qui luttent contre l'agitation nerveuse et les troubles du sommeil contiennent des extraits du tubercule.

Fraxinelle commune

Dictamnus albus (rutacées)

H 60-120 cm mai-août vivace ☠

La fraxinelle commune est une plante toxique. Après un contact prolongé avec la plante, la peau peut réagir violemment à la lumière. Sainte Hildegarde de Bingen mentionne la fraxinelle pour la première fois en tant que plante médicinale. Elle la considère comme « chaude et sèche » et la recommande entre autres pour lutter contre les affections cardiaques. La médecine populaire utilise les feuilles comme vulnéraire, emménagogue et contre les rhumatismes.

Habitat *Lisières des forêts, pentes rocheuses, forêts claires. Sur sols calcaires secs. Europe centrale et du Sud, Asie Mineure.*

> ***Feuilles à 3-5 paires de folioles.***
> ***Poils glanduleux noirs très odorants.***

Le saviez-vous ?

La fraxinelle se distingue par les huiles essentielles contenues dans ses pétales. Par forte chaleur, on peut les enflammer directement sur la plante, d'où son surnom de « buisson ardent ». Sa toxicité interdit l'automédication.

Digitale pourpre

Digitalis purpurea ssp. *purpurea* (scrofulariacées)

H 40-150 cm juin-sept. bisannuelle à vivace ☠

Habitat *Coupes blanches, bords des chemins et clairières. Sur sols acides aérés. Europe de l'Ouest.*

> ***Tiges dressées non ramifiées, feutrées.***
> ***1re année, rosette foliaire ; 2e année, tige avec fleurs.***

Ses feuilles séchées contiennent des glucosides de digitale, des saponines et d'autres substances. La découverte des bienfaits de la digitale en médecine est très récente. La digitoxine est administrée en cas d'insuffisance cardiaque. Autrefois, on utilisait un extrait de la plante entière, dont la teneur en principes actifs spécifiques était adaptée au patient. À l'exception de l'homéopathie, on utilise à présent exclusivement les glucosides purifiés. La médecine populaire n'a guère utilisé cette plante.

Le saviez-vous ?

Des moines irlandais du bas Moyen Âge recommandaient la digitale pour soigner les abcès, les maux de tête et les paralysies. Ce n'est qu'en 1786 que le médecin anglais William Withering reconnut l'effet de la digitale sur le cœur.

Fumeterre

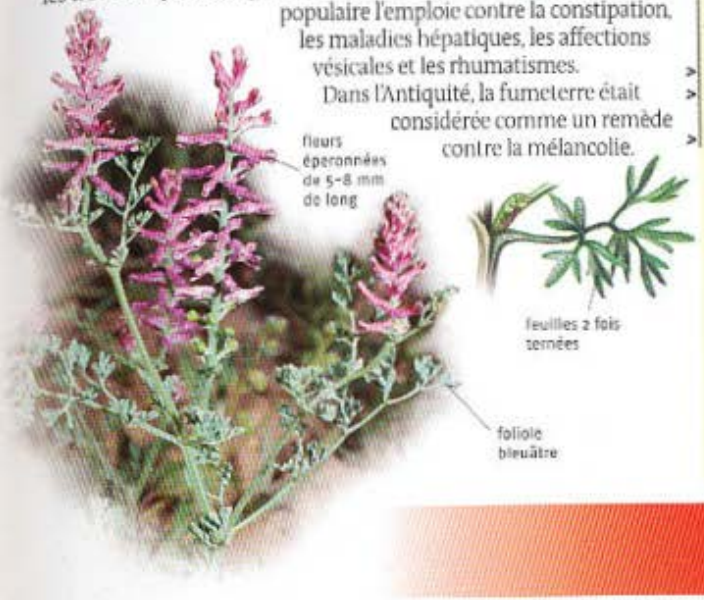
Fumaria officinalis ssp. *officinalis* (fumariacées)

H 15-30 cm mai-oct. annuelle

Habitat *Colonies de mauvaises herbes, champs, jardins, terres incultes. De l'Europe jusqu'en Asie centrale.*

> ***Indicateur de sol riche.***
> ***Fleurs en grappes dressées.***
> ***Sépales dentés.***

Les parties aériennes de la fumeterre renferment différents alcaloïdes. En phytothérapie, la plante est administrée pour les troubles spasmodiques de la vésicule biliaire. La médecine populaire l'emploie contre la constipation, les maladies hépatiques, les affections vésicales et les rhumatismes. Dans l'Antiquité, la fumeterre était considérée comme un remède contre la mélancolie.



Réglisse, bois sucré

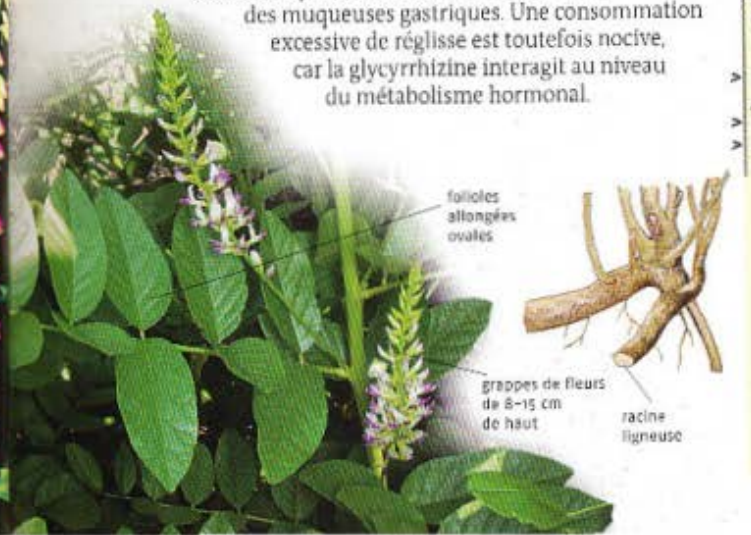
Glycyrrhiza glabra (papilionacées)

H 50-100 cm mai-sept. vivace

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne orientale, Asie du Sud-Est.*

> ***Intérieur de la racine jaune, au goût sucré.***
> ***Feuilles pennées.***
> ***Folioles allongées ovales, revers collant.***

La racine du bois sucré produit la glycyrrhizine, substance de base pour la fabrication de la réglisse. Elle est utilisée comme expectorant et calme les catarrhes des muqueuses gastriques. Une consommation excessive de réglisse est toutefois nocive, car la glycyrrhizine interagit au niveau du métabolisme hormonal.



Agripaume cardiaque

Leonurus cardiaca (labiées)

H 30-100 cm juin-sept. vivace

Habitat *Colonies de mauvaises herbes près des chemins, haies, jardins. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> ***Fleurs labiées en inflorescences serrées.***
> ***Feuilles inférieures en forme de feuille d'érable.***
> ***Feuilles supérieures peu ou pas divisées.***

Ses parties herbeuses contiennent des principes actifs très variés (amers, bétaïnes, flavonoïdes et autres). Elles peuvent être hypotensives, antispaspodiques et intensifier les contractions de l'utérus. En médecine populaire comme en médecine officielle, l'agripaume cardiaque est administrée pour lutter contre les troubles cardiaques, l'hyperthyroïdie et au moment de la ménopause.

Menthe pouliot

Mentha pulegium (labiées)

H 10-50 cm juin-oct. vivace

Habitat *Rives humides. Originaire de la région méditerranéenne, déplacée en Europe, Asie du Sud-Ouest, Afrique du Nord.*

> ***Plante à odeur aromatique.***
> ***Calice bilabié.***
> ***Feuilles ovales, lisses à grossièrement dentées.***

À la différence de la menthe poivrée, l'huile essentielle de cette menthe apparentée contient de la pugélone toxique. En médecine populaire, la plante entrait dans le traitement des troubles digestifs, des affections hépatiques et vésiculaires et des douleurs menstruelles. Elle était utilisée à forte dose comme abortif, provoquant fréquemment la mort.

Menthe poivrée

Mentha x piperata (labiées)

H 30-90 cm juin-sept. vivace

Habitat *Uniquement dans les jardins ou en culture, parfois subspontanée.*

> ***Hybride naturel d'origine incertaine.***
> ***Multiplication seulement par stolons.***

Hybride de la menthe aquatique et de la menthe verte, la menthe poivrée fait sa première apparition certaine dans les jardins anglais à la fin du XVII[e] siècle. Stérile, elle ne se reproduit que par éclat de touffe. Le menthol, composant principal de l'huile essentielle, a des effets antispasmodiques et calmants sur la région gastro-intestinale. Que ce soit en tant que produit de consommation, médicament végétal, tisane ou en usage externe, la menthe poivrée est appréciée autant en médecine officielle qu'en médecine populaire.

Application médicale

La tisane de feuilles séchées calme l'estomac : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à s. de feuilles par tasse, laisser infuser 5 à 10 min, puis filtrer. Boire une tasse fraîchement préparée plusieurs fois par jour.

Monarde

Monarda didyma (labiées)

H 50-90 cm juill.-sept. vivace

Habitat *Originaire d'Amérique du Nord, introduite en Europe comme plante ornementale.*

- ***Plusieurs variétés comme plantes horticoles.***
- ***Espèce sauvage à fleurs rouge écarlate.***
- ***Feuilles supérieures couvertes d'un soupçon de rouge.***

Cette jolie plante vivace est très connue comme plante horticole ornementale. En Amérique, d'où elle est originaire, elle sert de plante médicinale apéritive et calmante pour l'estomac. Ces effets sont dus aux huiles essentielles que contiennent ses feuilles et ses fleurs. La plante renfermant des tanins, elle était utilisée pour laver les plaies. Les fleurs comestibles permettent de garnir les salades d'été.

Herbe-aux-chats

Nepeta cataria (labiées)

H 40-100 cm juin-sept. vivace

Habitat *Colonies de mauvaises herbes sur terrains vagues, sur les bords des chemins, murs. Déplacée en Europe centrale en provenance de l'Europe du Sud-Est et de l'ouest de l'Asie.*

- ***Plante à odeur aromatique.***
- ***Revers des feuilles à poils dentés.***
- ***Peut attirer les chats.***

Bien que semblable à la valériane, ce sont d'autres principes actifs qui attirent ici les chats. Ses feuilles contiennent une huile essentielle et des amers. Seule la médecine populaire s'en servait et l'administrait contre les troubles digestifs et lors de refroidissements en tant que diaphorétique et fébrifuge. Un herbier irlandais du XVIIIe siècle la recommande dans le traitement des contusions internes et de l'asthme.

Basilic commun

Ocimum basilicum (labiées)

H 20-50 cm juin-sept. annuelle

Le basilic n'est plus guère connu que comme épice stimulant la digestion. Cette utilisation restreinte est certainement due au fait qu'il s'est avéré qu'un composant de l'huile essentielle endommageait les cellules. En Inde, le basilic est considéré comme une plante sacrée, les Égyptiens et les Grecs le connaissaient également, et les Romains l'utilisaient comme plante aromatique et médicinale contre les troubles digestifs et les empoisonnements. Ne pas l'administrer en tant que plante médicinale à la femme enceinte et aux enfants en bas âge ; aucun risque ne subsiste comme condiment.

Habitat *Originaire d'Inde, cultivé dans le monde entier comme herbe aromatique.*

- ***Plante au parfum aromatique.***
- ***Feuilles luisantes, entières à dentées.***

Usage culinaire

Le goût du basilic ressort intensément dans le pesto : broyer une grande quantité de feuilles fraîches de basilic avec de l'huile d'olive, puis ajouter des pignons et de l'ail. Ce mélange supporte la congélation.

Bugrane épineuse

Ononis spinosa (papilionacées)

H 30-60 cm juin-sept. sous-arbrisseau

Habitat *Prairies et pâturages pauvres en substances nutritives, bords des chemins. Fréquente sur sols calcaires. Europe centrale.*

> ***Racine pivotante profonde.***
> ***Sous-arbrisseau ligneux seulement à la base.***
> ***Feuilles inférieures ternées, feuilles supérieures simples.***

La racine de la bugrane épineuse contient entre autres des flavonoïdes, une huile essentielle, de l'ononine et des tanins. Le médecin grec Dioscoride mit en évidence l'effet diurétique de la plante. Les médecines officielle et populaire l'utilisent pour cet effet. La tisane de bugrane lave les voies urinaires enflammées et prévient la formation de calculs vésicaux. En médecine populaire, l'infusion est prescrite pour calmer les rhumatismes et la goutte.

Application médicale

Infusion pour affection vésicale : verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de racine broyée, tenir au chaud, puis filtrer au bout de 20 à 30 min. 2 à 3 tasses par jour. Éviter en cas d'œdèmes !

Orchis bouffon

Orchis morio (orchidacées)

H 10-40 cm avr.-juin vivace

Habitat *Pelouses et prairies sèches pauvres en substances nutritives. Europe du Sud à centrale, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.*

> ***Feuilles supérieures semblables à une gaine.***
> ***Pétales supérieurs à rayures vertes.***

Le tubercule de cette espèce et d'autres espèces était autrefois connu sous le nom de salep. Il contient du mucilage et de l'amidon. Ceux-ci soulageaient la toux, les catarrhes de la bouche et de la gorge, les aigreurs et les troubles digestifs. On les donnait aux enfants, principalement comme antidiarrhéique. En médecine populaire, le tubercule, qui ressemble à un testicule, était considéré comme aphrodisiaque.

Origan

Origanum dictamnus (labiées)

H 10-20 cm juin-sept. arbrisseau

Habitat *Endémique en Crète, fentes rocheuses, étendues rocheuses et éboulis.*

> ***Odeur aromatique.***
> ***Cultivé en Angleterre comme plante à tisane.***
> ***Bractées recouvrant comme des écailles.***

La plante sauvage pousse uniquement en Crète où elle est considérée par la médecine populaire comme remède universel. L'huile essentielle contient le composant toxique appelé pugélone. L'infusion des feuilles séchées sert de boisson ou de gargarisme lors de troubles gastro-intestinaux, de maladies de l'utérus, de troubles de la menstruation et de catarrhes de la bouche et de la gorge. Il existe aujourd'hui des remèdes alternatifs plus efficaces.

Marjolaine

Origanum majorana (labiées)

H 20-60 cm juill.-sept. annuelle à bisannuelle

Habitat *Originaire d'Afrique du Nord et d'Asie du Sud-Ouest, souvent cultivée comme plante aromatique.*

> ***Utilisée principalement comme condiment.***
> ***Feuilles broyées dégageant une odeur aromatique.***

Dans l'Antiquité, cette herbe consacrée à Aphrodite servait d'aphrodisiaque. On l'ajoutait alors au vin ; aujourd'hui, elle aromatise surtout la charcuterie. En tant que plante médicinale, elle est apéritive, digestive et carminative. Alors que son utilisation comme condiment ne comporte aucun risque, des doutes subsistent quant à son efficacité comme plante médicinale. Une pommade longtemps recommandée contre le rhume des enfants est à présent déconseillée.

Application médicale

Bain de marjolaine lors de refroidissements et de bronchites : verser 6 gouttes d'huile essentielle de marjolaine dans l'eau du bain et inhaler les vapeurs. L'huile se mélange mieux à l'eau, préalablement dissoute dans de la crème fraîche.

Origan

Origanum vulgare ssp. *vulgaris* (labiées)

H 20-60 cm juill.-sept. vivace

Habitat *Pelouses sèches et semi-sèches. En des endroits ensoleillés. Europe, Asie.*

> ***Tige couverte d'un soupçon de rouge.***
> ***Feuilles opposées, ponctuées glanduleuses.***

Les parties vertes de l'origan contiennent une huile essentielle, des tanins et des flavonoïdes. Les parties aériennes séchées étaient ainsi administrées en médecine populaire lors de troubles digestifs, d'affections des voies respiratoires, comme gargarisme et pour stimuler l'appétit.

Sarriette des jardins

Satureja hortensis (labiées)

H 10-25 cm juill.-oct. annuelle

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne, cultivée en Europe centrale, principalement comme condiment.*

> ***Plante ramifiée de façon touffue.***
> ***Dégageant un parfum aromatique.***
> ***Feuilles à pétiole court.***

Si nous utilisons aujourd'hui la sarriette des jardins principalement comme condiment, les Romains en mangeaient les parties vertes comme légume. Depuis le IXe siècle, la sarriette des jardins est cultivée dans les jardins des monastères au nord des Alpes. Elle favorise la digestion et stimule l'appétit.

Sarriette des montagnes

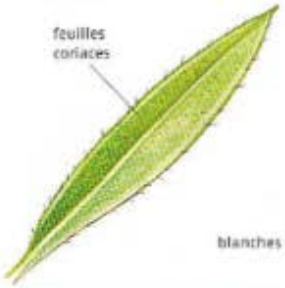
Satureja montana ssp. *montana* (labiées)

H 10-40 cm juill.-oct. vivace

Habitat *Étendues rocheuses, champs d'herbes sèches. Europe du Sud, cultivée en Europe centrale, surtout comme plante aromatique.*

> **Arbuste nain lignifié à la base.**
> **Dégageant un parfum aromatique.**
> **Feuilles dépourvues de pétiole.**

Cette espèce vivace renferme les mêmes huiles essentielles que l'espèce apparentée annuelle. Toutes deux sont préconisées pour les mêmes indications. Dans la médecine populaire, la sarriette sert de remède carminatif et antidiarrhéique, et de gargarisme en cas d'inflammation de la gorge.



Germandrée petit chêne

Teucrium chamaedrys (labiées)

H 15-30 cm mai-sept. arbuste nain

Habitat *Pelouses sèches, pentes, sur sols calcaires pauvres en substances nutritives. Europe centrale et du Sud, Afrique du Nord-Ouest, Asie du Sud-Ouest.*

> **Plante broyée dégageant un parfum aromatique.**
> **Formant des stolons.**

La plante en fleurs séchée contient entre autres des huiles essentielles et des glucosides. Dans la médecine populaire, elle a longtemps servi de remède apéritif et digestif. Elle soulageait les troubles gastro-intestinaux et était censée lutter contre la goutte. Aujourd'hui, la médecine officielle déconseille l'utilisation de cette plante qui provoque des lésions au foie.

Épiaire officinale, bétoine officinale

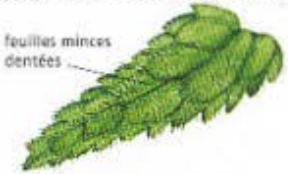
Stachys officinalis
= *Betonica officinalis*

H 30-100 cm juin-août vivace

Habitat *Landes, prés marécageux, prairies en montagne. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.*

> **Fleurs labiées en épi dense.**
> **Feuilles basales longuement pétiolées, feuilles supérieures presque sessiles.**

Connu sous son ancien nom de *Betonica herba*, l'épiaire officinal n'est plus guère administré. Il est utile lors de diarrhées, de catarrhes des voies respiratoires, d'asthme, et pour soigner les plaies. Le Romain Pline écrit qu'en cas de doute, les médecins administrent toujours la bétoine, et le médecin personnel de l'empereur Auguste la considérait même comme un remède universel.



Thym aux chats

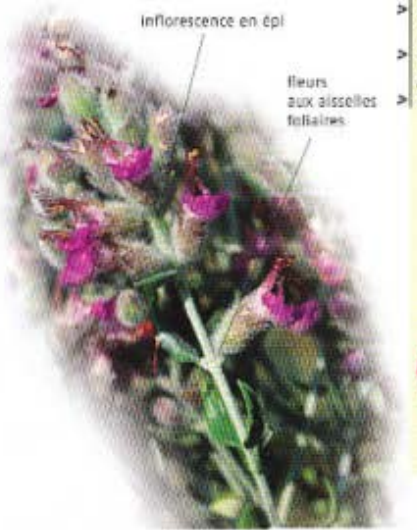
Teucrium marum (labiées)

H 20-50 cm avr.-août arbrisseau

Habitat *Îles de l'ouest de la Méditerranée, maquis toujours verts.*

> **Arbrisseau à parfum intense.**
> **Revers des feuilles feutrés gris.**
> **Inflorescence en épi.**

Les huiles essentielles de cette plante méditerranéenne n'ont pas la même composition que celles de la germandrée petit chêne. En médecine populaire, elle était administrée en cas de maladies des bronches, de troubles gastro-intestinaux et biliaires et comme antispasmodique. Aujourd'hui, elle sert en homéopathie, surtout pour traiter des catarrhes des voies respiratoires supérieures et inférieures.



Serpolet des bergères

Thymus pulegioides ssp. *pulegioides* (labiées)

H 5-40 cm juin-oct. sous-arbrisseau

Habitat *Prairies et pâturages secs pauvres en substances nutritives, pinèdes. Sur sols peu calcaires. Europe.*

> ***Plante ligneuse à la base.***

> ***Tige quadrangulaire, rampante à dressée.***

Ses parties vertes sont cueillies lors de la floraison. Le serpolet des bergères contient moins d'huile essentielle que le thym commun, mais était tout de même fréquemment utilisé en médecine populaire. Son rôle le plus important était celui d'antitussif. En tant que condiment, il stimule l'appétit et soulage les troubles gastro-intestinaux, car ses feuilles contiennent des tanins. Au Moyen Âge, il était considéré comme « herbe des femmes », car il avait la réputation de soulager les règles douloureuses, d'augmenter le désir sexuel et d'améliorer les possibilités de conception.

Application médicale

Une macération alcoolique en frictions soulage les rhumatismes et l'arthrite : verser 1/4 l d'alcool à 70 % sur 20 g de parties vertes et laisser macérer 10 jours.

Thym commun

Thymus vulgaris (labiées)

H 10-30 cm avr.-juin arbrisseau

Le thym frais ou séché est un condiment méditerranéen apprécié que l'on ajoute aux mets gras en raison de ses propriétés digestives. L'huile essentielle de ses feuilles contient du thymol à l'origine de son parfum. Le Grec Hippocrate le mentionnait déjà comme plante médicinale et il est également cité dans les herbiers du XVI[e] siècle. Le thym aide à calmer la toux, les troubles digestifs et fait partie des collutoires. Ne pas l'utiliser longtemps à doses élevées !

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne occidentale, cultivé comme plante médicinale et aromatique en Europe centrale.*

> ***Arbrisseau nain ligneux à la base.***

> ***Feuilles dépourvues de pétioles à odeur aromatique.***

Application médicale

Bain contre les refroidissements : verser 1 l d'eau bouillante sur 100 g d'herbes séchées ; laisser reposer 10 à 15 min et filtrer dans l'eau du bain. Rester 10 à 15 min et inspirer les vapeurs, puis se reposer.

Trèfle des champs

Trifolium arvense (papilionacées)

H 10-30 cm juin-sept. annuelle

Habitat *Pelouses maigres, terrains sableux, champs, bords des chemins. Europe, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.*

> ***Fleurs d'abord blanches puis roses.***
> ***Calice pubescent.***
> ***Feuilles ternées, folioles ovales minces.***

Le trèfle des champs est rarement utilisé comme plante médicinale. La plante en fleurs contient des tanins, une huile essentielle et des résines. En médecine populaire, il est prescrit comme remède contre la goutte, mais surtout lors de fortes diarrhées. C'est ainsi qu'il était utilisé dans l'après-guerre. Pour les préparations homéopathiques, on se sert des plantes récoltées en été.

Trèfle des prés

Trifolium pratense ssp. *pratense* (papilionacées)

H 15-40 cm mai-sept. vivace

Habitat *Prairies, pâturages. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> ***Racines pouvant atteindre 2 m de profondeur, petits tubercules.***
> ***Capitules sphériques à ovoïdes.***

En médecine populaire, ses capitules séchés étaient utilisés pour soigner des affections cutanées chroniques telles que les eczémas et le psoriasis, la coqueluche et les abcès. Les fleurs renferment des combinaisons aromatiques et des acides. Le trèfle commun était considéré, selon la « théorie des signatures », comme remède à la cataracte.

Capucine

Tropaeolum majus (tropéolacées)

grimpante ou rampante juin-oct. annuelle

La capucine est originaire des Andes où la plante fraîche servait à désinfecter et cicatriser les blessures. Elle facilite l'expectoration des muqueuses des voies respiratoires. Ses feuilles contiennent un glucoside, la glucotropaeoline, qui par hydrolyse libère des dérivés sulfurés à action antibiotique. Cette substance bloque la multiplication des bactéries et la croissance des champignons. Pour cette raison, on administre la capucine pour soigner les catarrhes des voies respiratoires supérieures et des voies urinaires. Ne pas utiliser en présence d'ulcères gastro-intestinaux, de maladies rénales et chez les enfants en bas âge.

Habitat *Originaire du nord de l'Amérique du Sud, souvent cultivée comme plante ornementale.*

> ***Grimpe à l'aide des pédoncules et des pétioles.***
> ***Fleurs et feuilles comestibles.***
> ***Introduite en Europe en 1684.***

Application médicale

100 g de feuilles fraîches contiennent environ 300 mg de vitamine C, elles se consomment, finement coupées, avec les salades. Les fleurs comestibles constituent une décoration attrayante.

Alliaire officinale

Alliaria petiolata (crucifères)

H 20-100 cm avr.-juin annuelle

Habitat *Surfaces de mauvaises herbes, lisières, haies, jardins, parcs. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Afrique du Nord-Ouest, Asie du Sud-Ouest.*

> ***Feuilles broyées sentant l'ail.***
> ***Feuilles inférieures réniformes.***

L'alliaire officinale dont on utilise les feuilles fraîches se situe entre la plante médicinale et le condiment. La médecine officielle ne la reconnaît pas. En médecine populaire, on tire profit de l'effet légèrement antibiotique des dérivés sulfurés de glucosides : on applique un cataplasme de cette plante sur les plaies cicatrisant mal, et on prépare des gargarismes pour les catarrhes de la bouche. Riche en provitamine A et vitamine C, elle s'accommode bien avec les salades d'herbes sauvages.

Usage culinaire

Les feuilles fraîches de l'alliaire officinale sont récoltées du printemps à l'automne et se marient bien, finement coupées, à des salades vertes ou mixtes : elles leur prêtent un léger goût d'ail sans toutefois en avoir l'odeur !

Raifort

Armoracia rusticana (crucifères)

H 60-120 cm mai-juill. vivace

Habitat *Terrains vagues, colonies de mauvaises herbes, fossés, jardins. Subspontané à partir de cultures sur sols riches en substances nutritives.*

> ***Siliques presque sphériques.***
> ***Feuilles basales pouvant atteindre 1 m de long.***
> ***Grappes à fleurs abondantes.***

Le goût piquant de la racine du raifort est dû aux essences de moutarde. Le raifort est diurétique, digestif et favorise l'irrigation sanguine. La racine fait partie intégrante des médicaments en cas de grippe et lors d'infections des voies urinaires. La médecine populaire propose de nombreuses applications externes pour rhumatismes, plaies, piqûres d'insectes et maux de tête. Ne pas utiliser en cas d'ulcères gastro-intestinaux et affections rénales.

Bourse-à-pasteur

Capsella bursa-pastoris (crucifères)

H 10-70 cm janv.-déc. annuelle à bisannuelle

Habitat *Terrains vagues, colonies de mauvaises herbes, jardins, bords des champs. Sur sols riches en substances nutritives. Presque dans le monde entier.*

> ***Indicateur d'azote.***
> ***Plante pionnière.***
> ***Jusqu'à 40 000 graines par plante.***

Cette herbe insignifiante se fait remarquer dès l'apparition de ses fruits. Les parties vertes renferment des flavonoïdes, différents acides et des sels, ainsi qu'un peptide hémostatique. La bourse-à-pasteur servait donc de cicatrisant des plaies superficielles, lors des saignements de nez ou de l'utérus. En médecine populaire, elle est utilisée sous forme d'infusions dépuratives.

Cardamine, cresson des prés

Cardamine pratensis (crucifères)

H 10-60 cm avr.-juin vivace

pétales blancs, roses à violets

La mousse à la base des feuilles provient du cercope écumeux et garantit la sécurité du développement de ses larves. En homéopathie, la plante sert à soutenir une thérapie classique du diabète. En médecine populaire, la teneur relativement élevée des feuilles en vitamine C joue un rôle important. On les ajoutait aux salades et elles servaient de dépuratif.

Habitat *Prairies et prés de fauchage humides, forêts fluviales, berges, prairies marécageuses. Hémisphère Nord.*

> ***Souvent, à la base des feuilles, amas de mousse abritant la larve du cercope écumeux.***

> ***Fleurs blanches, roses ou violettes.***

pétales pouvant atteindre 2 cm de long

bulbilles sur les rosettes foliaires

siliques en forme de bâtonnet de 1 mm d'épaisseur

Cranson officinal

Cochlearia officinalis (crucifères)

H 20-50 cm avr.-août bisannuelle à vivace

feuilles supérieures sessiles

Grâce à sa teneur élevée en vitamine C, cette plante était appréciée des marins, car elle constituait un bon remède contre le scorbut. En médecine populaire, elle était considérée comme digestive et diurétique ; on la consommait en cas de manque d'appétit, de goutte, de rhumatismes et de troubles de l'estomac. Les feuilles écrasées servaient, en outre, de cataplasme sur les abcès.

fleurs légèrement parfumées

fleurs en grappes serrées

feuilles basales réniformes

Habitat *Pelouses salées sur les côtes de la mer du Nord et de la mer Baltique, subspontanée à partir de cultures.*

> ***Feuilles persistantes.***

> ***Tige à sillons angulaires.***

> ***Feuilles basales charnues.***

pétales de 3-7 mm de long

Fusain

Euonymus europaeus var. *europaeus* (célastracées)

H 1,50-3 m mai-juin arbuste

Ses fruits remarquables contiennent des glucosides cardiotoniques, des alcaloïdes, des amers, des tanins et des lectines. En raison de leur toxicité, les fruits ne sont plus utilisés en médecine, mais on fabrique des remèdes homéopathiques à base de cette plante. Autrefois, on l'employait pour les troubles cardiaques, son utilisation contre les poux et les sarcoptes était cependant plus développée.

capsule quadripartite éclatante

graines

capsule mûre d'un rouge-rose et orange remarquables

feuilles ovales finement dentées

Habitat *Lisières, haies, forêts fluviales, rives des ruisseaux. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie Mineure.*

> ***Jeunes rameaux verts quadrangulaires étroitement ailés.***

> ***Feuilles opposées.***

pétales minces pouvant atteindre 5 mm de long

Frêne à fleurs

Fraxinus ornus (oléacées)

H 6-15 m avr.-mai arbre

feuilles imparipennées

La manne de la Bible n'a en commun avec la manne du frêne à fleurs que le nom. Le jus d'écorce séchée était recherché dès le Moyen Âge ; selon les textes, Venise importait la manne de Sicile dès le XIe siècle. Le constituant principal de cette manne est le mannitol, un alcool de glucose utilisé comme laxatif léger et remplaçant le sucre pour les diabétiques.

manne provenant du jus séché de l'arbre

capitules de fleurs odorantes

Habitat *Forêts de feuillus mixtes en Europe du Sud et Asie Mineure.*

> ***Cultivé en Sicile.***

> ***Feuilles caduques.***

> ***Fruits ligulés pendants.***

pétales linéaires de 5-6 mm de long

Aspérule odorante

Galium odoratum (rubiacées)

H 15-30 cm mai-juin vivace

Habitat *Sous-bois herbeux de forêts de feuillus et mixtes sur sols aérés riches en humus. Europe, Asie.*

> ***La plante moisie peut provoquer des hémorragies internes.***

> ***Additif pour punch, provoque maux de tête après consommation abondante.***

Dans un herbier irlandais du XVIIIe siècle, l'aspérule odorante est recommandée dans la guérison des furoncles et des abcès. La plante cueillie peu avant sa floraison contient une substance se transformant au séchage en coumarine, dont l'odeur est caractéristique. En médecine officielle, cette herbe est utilisée lors d'affections veineuses ; en médecine populaire, les applications sont plus larges : états d'inquiétude, insomnies, troubles cardiaques, hémorroïdes. Ne pas employer simultanément avec des médicaments régulant la circulation sanguine et pendant la grossesse.

corolle en forme d'entonnoir avec 4 lobes

fleur de 4-6 mm de diamètre

2 péricarpes sphériques

feuilles en verticilles

Application médicale

Tisane somnifère : verser l'eau bouillante sur 1 c. à c. d'herbe par tasse et filtrer au bout de 5 min ; ajouter du miel et boire immédiatement. Ne pas consommer en grandes quantités.

Gaillet gratteron

Galium aparine (rubiacées)

H 60-200 cm mai-oct. annuelle

Habitat *Colonies de mauvaises herbes, lisières, haies, terres incultes. Sur sols riches en substances nutritives. Presque dans le monde entier.*

> ***Grimpe à l'aide de ses soies adhérentes rugueuses.***

> ***Tige lâche.***

> ***Indicateur d'argile.***

On a mis au jour de grandes quantités des fruits du gaillet gratteron dans les villages du Néolithique. Les habitants les récoltaient probablement pour faire tourner le lait destiné à la fabrication du fromage. En médecine populaire, le gaillet gratteron soulageait les affections cutanées, les ulcères externes et internes. Il était également utilisé comme diurétique et en cas de maladies de la vessie.

feuilles et tiges rugueuses

feuilles en verticilles

fleurs de seulement 2 mm de diamètre

Ibéris amer

Iberis amara (crucifères)

H 10-40 cm mai-sept. annuelle à bisannuelle

Les parties vertes de la plante en fleur stimuleraient la sécrétion de suc gastrique et de bile. Elles possèdent également des propriétés antibiotiques, mais sont légèrement toxiques en raison de leur teneur en cucurbitacines amères. L'homéopathie a recours aux graines pour remédier aux troubles du rythme cardiaque et fortifier le cœur. Cette plante était connue dès l'Antiquité.

inflorescence jeune en forme d'ombrelle

inflorescence en ombelle

Habitat *Lisières des champs, champs de céréales, vignobles. Europe de l'Ouest, du Sud, rare en Europe centrale. Plante ornementale.*

> ***Plante légèrement pubescente.***

> ***Feuilles allongées coniques, dentées.***

pétales de tailles inégales

Houx

Ilex aquifolium (aquifoliacées)

H 1-6 m avr.-juin arbrisseau

Habitat *Forêts. Sur sols sableux ou pierreux. Europe de l'Ouest, du Sud, centrale, Afrique du Nord-Ouest.*

> ***La limite orientale de l'habitat traverse l'Allemagne.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur des pieds différents.***

Ce ne sont pas ses baies toxiques mais ses feuilles qui suscitaient l'intérêt des guérisseurs. En dilution homéopathique, elles sont administrées lors d'affections grippales, conjonctivites et autres catarrhes oculaires. En médecine populaire, elles servaient de fébrifuge et entraient dans le traitement des rhumatismes et de la bronchite. La thérapie des quintessences florales de Bach préconise « Holly » contre l'irritation et l'agressivité.

Cresson de fontaine

Nasturtium officinale (crucifères)

H 20-80 cm mai-oct. vivace

Habitat *Rivières, sources, fossés. Uniquement dans l'eau propre. Presque dans le monde entier.*

> ***Également des formes complètement immergées.***
> ***Partiellement persistante.***
> ***Connue dès le Moyen Âge comme légume d'hiver.***

Les feuilles de cette herbe contiennent des essences de moutarde, de la vitamine C et des minéraux. En médecine populaire, les feuilles fraîches sont très appréciées en salade ou en cure de printemps. Autrefois, on les employait également contre le scorbut. Le cresson de fontaine est apéritif et digestif, diurétique et antibiotique. Il est régulièrement mentionné dans les herbiers du Moyen Âge.

Olivier

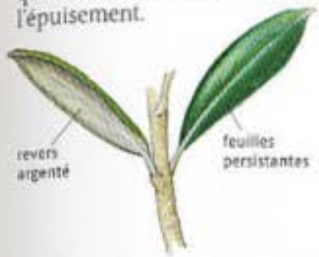
Olea europaea ssp. *europaea* (oléacées)

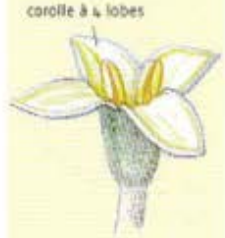
H 6-15 m mai-juin arbre

Habitat *Maquis persistants, mais principalement en cultures. Région méditerranéenne.*

> ***Plante de culture très ancienne.***
> ***Persistant.***
> ***Huile comestible très saine.***

Dans la région méditerranéenne, on connaît les tisanes des feuilles d'olivier, mais on utilise généralement l'huile contre la constipation et, mélangée à de l'ail, contre les douleurs articulaires et musculaires. En médecine, elle sert de porteur de substances liposolubles et permet de traiter les affections cutanées. L'huile d'olive est un aliment à teneur élevée en acides mono- et poly-insaturés. En thérapie des quintessences florales de Bach, « Olive » aide contre l'épuisement.





Usage culinaire

Vinaigrette : mélanger 2 échalotes très finement coupées, des gousses d'ail à volonté, moutarde et vinaigre, saler et poivrer. Laisser un peu reposer, puis ajouter 50 ml de bonne huile d'olive extra-vierge pressée à froid.

Radis cultivé

Raphanus sativus (crucifères)

H 30-80 cm mai-oct. annuelle à bisannuelle

Habitat *Cultivé dans le monde entier dans différentes variétés.*

- ***Plante couverte de poils rugueux.***
- ***Racine charnue très différente selon la variété.***
- ***Siliques pouvant atteindre 9 cm de long.***

pétales aux veines sombres

La racine fraîche du radis contient des glucosides d'essence de moutarde piquants et beaucoup de vitamine C. Le jus de la racine stimule la production de suc gastrique et de bile, et prévient la formation de calculs biliaires. En médecine populaire, le jus sucré est un remède apprécié contre la toux. On utilise les préparations homéopathiques à base de radis noir pour les peaux grasses et les affections gastriques et intestinales. Ne pas utiliser le radis en cas de calculs biliaires ou de gastrite.

pétales blancs ou lilas

feuilles profondément incisées

Application médicale

Sirop pour la toux : râper un grand radis, mélanger avec 3 à 4 c. à s. de miel. Couvrir et laisser reposer environ 10 h, puis presser. Prendre le jus par cuillerées.

Herbe aux goutteux

Aegopodium podagraria (ombellifères)

H 50-90 cm mai-août vivace

Pour les jardiniers, l'herbe aux goutteux est une mauvaise herbe. Elle était toutefois très appréciée en médecine populaire. De vieux herbiers la recommandent comme remède contre la goutte assez répandue au grand orteil (podagre). La tisane diurétique guérissait les rhumatismes et les inflammations, elle aide par ailleurs lors de diarrhées et d'hémorroïdes (en bains). Les feuilles fraîchement écrasées calment les piqûres de moustiques et les petites blessures cutanées. Rhumatismes et goutte sont également les indications en homéopathie.

Habitat *Forêts humides, jardins, parcs, berges. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest.*

- ***Se répand en masses.***
- ***Tiges creuses sillonnées.***
- ***Jeunes pousses en salade.***

ombelles avec 15-25 petites ombelles

fleur solitaire de seulement 3 mm de diamètre

stolons

racine rampante

feuilles 2 fois ternées

Application médicale

Contre les rhumatismes, verser de l'eau bouillante sur environ 2 c. à c. de jeunes feuilles fraîches par tasse et laisser reposer 10 min ; filtrer, boire 1 tasse par jour.

Ammi des boutiques

Ammi majus (ombellifères)

H 30-100 cm juin-oct. annuelle

Habitat *Terrains vagues, friches, bords des chemins. Région méditerranéenne, Asie du Sud-Ouest, en Europe centrale seulement subspontanée.*

> ***Ombelles comptant jusqu'à 60 rayons.***
> ***Plante glabre.***

La médecine populaire utilise ses fruits qui n'ont pourtant aucune propriété. En médecine officielle, la drogue ou le dérivé de coumarine isolé, le méthoxalène, sont utilisés pour guérir les affections cutanées, comme le psoriasis et les problèmes de pigmentation. Le méthoxalène peut être activé par les rayons ultraviolets.

Khella, herbe aux cure-dents

Ammi visnaga (ombellifères)

H 20-100 cm avr.-août annuelle

Habitat *Champs humides de mauvaises herbes, pâturages. Asie du Sud-Ouest, sud de la région méditerranéenne.*

> ***Rayons des ombelles utilisés comme cure-dents.***
> ***Toutes les feuilles tripennées, folioles très minces.***

Les Égyptiens connaissaient l'effet antispasmodique de ses fruits : la khelline détend les muscles qui entourent les bronches, l'estomac, les intestins, les voies biliaires et urinaires. La visnagine élargit les artères coronaires sans influencer les vaisseaux périphériques. Autrefois, l'herbe était employée contre l'angine de poitrine ; on n'y a plus guère recours aujourd'hui en raison de ses effets secondaires.

Cerfeuil cultivé

Anthriscus cerefolium ssp. *cerefolium* (ombellifères)

H 30-70 cm mai-août annuelle

Habitat *Originaire d'Europe du Sud-Est, Asie, mais cultivé en Europe centrale et de l'Ouest dès le XVIe siècle.*

> ***Feuilles également utilisées comme condiment.***
> ***Plante pubescente au parfum légèrement anisé.***

La plante fraîche contient des flavonoïdes et une huile essentielle (estragol). On la consommait en soupe, crue ou en jus pressé comme cure de printemps. Le cerfeuil est digestif et diurétique. On appliquait par ailleurs son jus sur les eczémas et les plaies. Les Égyptiens appréciaient tant cette plante qu'ils déposèrent un petit panier de ses graines dans la tombe de Toutankhamon.

Céleri

Apium graveolens (ombellifères)

H 30-100 cm avr.-oct. bisannuelle

Habitat *Prairies humides, largement cultivé.*

> ***Préfère les sols salins.***
> ***Plusieurs variétés de légumes.***
> ***Plante à odeur intense.***

En cuisine, on emploie son tubercule et ses tiges foliaires, mais son plus important potentiel curatif se trouve dans ses graines, qui contiennent une huile essentielle complexe. Son infusion est diurétique, apéritive et digestive, mais ne stimule pas le désir sexuel comme on le supposait autrefois. Le jus des tubercules bouilli avec du sucre servait d'antitussif. Ne pas utiliser en cas d'inflammation rénale.

Busserole

Arctostaphylos uva-ursi (éricacées)

H 20-60 cm mars-juill. arbrisseau

Habitat *Pinèdes claires, landes d'arbustes nains. Sur sols secs. Europe, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Persistant.***
> ***Arbuste nain rampant.***
> ***Rameaux pouvant atteindre 1,50 m de long.***

Dès le XVI[e] siècle, des herbiers anglais évoquent la busserole ; en Europe centrale, elle s'affirme plus tardivement comme plante médicinale. Les médecines populaire et officielle administrent l'infusion des feuilles en cas d'inflammations des voies urinaires. Bien que les constituants soient bien identifiés, le mécanisme de ses effets est toujours méconnu. Une autre application reposerait sur la teneur en tanins : la busserole calme les diarrhées. Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Aronie

Aronia melanocarpa var. *melanocarpa* (rosacées)

H 20-300 cm mai-juin arbrisseau

C'est seulement depuis peu que l'aronie est considérée comme une plante médicinale. La chair rouge de ses fruits se distingue par une grande teneur en phénols (tannines), ainsi qu'en vitamines K et C. Les phénols sont antioxydants et préviendraient cancer et affections des vaisseaux coronaires. Dans la pharmacopée russe, les baies sont employées comme remède à l'hypertension et certaines maladies cutanées.

Habitat *Originaire des régions humides d'Amérique du Nord, culture en Europe de l'Est, plante horticole.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***Feuilles allongées ovales, effilées, finement dentées.***

Paprika, piment

Capsicum annuum (solanacées)

H 20-50 cm juin-sept. annuelle à bisannuelle

Outre la vitamine C, les fruits du paprika contiennent différents constituants piquants. Le jus pressé provoque de fortes rougeurs sur la peau. Compresses, teintures et cataplasmes favorisent l'irrigation sanguine et la guérison des rhumatismes et des tensions musculaires. Le condiment en poudre stimule la sécrétion salivaire et la digestion.

Habitat *Originaire d'Amérique centrale, cultivé dans le monde entier. Région méditerranéenne, Europe de l'Est et de l'Ouest.*

> ***Différentes variétés, également comme légume.***
> ***Feuilles longuement pétiolées.***
> ***Baie, et non silique dans le sens botanique.***

Bryone dioïque

Bryonia cretica ssp. *dioica* (cucurbitacées)

H 2-4 m juin-sept. vivace

Habitat *Haies, jardins, bords des chemins, terres incultes sur sols riches en substances nutritives. Europe du Sud et centrale, Afrique du Nord.*

> ***Vrilles avec point d'inversion.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***
> ***Fleurs mâles en grappes, fleurs femelles par 2-5 en ombelles.***

fleurs mâles montrant des veines vertes

La bryone dioïque est une plante très toxique ! Au Moyen Âge, on s'accommodait de ce risque et l'utilisait pour provoquer nausées fortes et diarrhées. Les constituants de la racine irritent les muqueuses du tube digestif. En usage externe, on utilisait la racine contre les rhumatismes et la goutte. En raison de la dilution, il n'existe plus aucun risque d'intoxication dans les préparations homéopathiques. Ces dernières sont administrées lors d'inflammations des voies respiratoires, du foie, de la plèvre et du péritoine.

baies de 5-8 mm de diamètre

fleur femelle

racines de forme humaine

Le saviez-vous ?

Au Moyen Âge, la « magie » d'un remède était au moins aussi importante que son efficacité pharmaceutique. La racine ressemblant à un être humain, on l'appréciait comme remède pour de nombreuses maladies humaines.

Cumin des prés

Carum carvi (ombellifères)

H 30-80 cm mai-juill. bisannuelle

2 péricarpes pouvant atteindre 3,5 mm de long

Les huiles essentielles de ses fruits donnent son goût caractéristique à ce condiment, traditionnellement apprécié avec les mets à base de chou. Le cumin est digestif, antispasmodique et carminatif. La tisane de cumin calme les troubles légers de la région gastro-intestinale. Selon la médecine populaire, il faciliterait le flux du lait maternel.

paire de folioles la plus inférieure opposée

Habitat *Prés et pâturages, bords des chemins. Sur sols riches en substances nutritives. De l'Europe à l'Asie, Afrique du Nord.*

> ***Fruits écrasés dégageant une odeur aromatique.***
> ***Tiges angulaires, feuilles pennées.***
> ***Petites ombelles à pédicelle de longueur inégale.***

corolle blanche à rougeâtre

8-16 petites ombelles par ombelle

Pirole en ombelle, herbe à pisser

Chimaphila umbellata (pirolacées)

H 10-20 cm juin-août vivace

fleurs blanches à roses

Ses parties vertes contiennent des tanins, des flavonoïdes et des principes actifs (arbutine) soulageant les inflammations des voies urinaires. Alors qu'elle est employée en Europe tout au plus en homéopathie, la pirole en ombelle est connue en Amérique du Nord comme remède des Indiens. Elle est administrée en cas d'affections rénales et vésicales, de troubles de la menstruation, de rhumatismes et de maladies cutanées.

feuilles apparemment en rosette

Habitat *Pinèdes claires. Europe du Nord, de l'Est et centrale jusqu'en Asie, Amérique du Nord.*

> ***Rhizome rampant.***
> ***Feuilles persistantes.***
> ***Fleurs inclinées.***

pétales de 5-6 mm de long

Citronnier

Citrus limon (rutacées)

H 5-10 m mars-sept. arbre

Habitat *Originaire du nord de l'Inde, cultivé aujourd'hui dans le monde entier. Région méditerranéenne.*

> ***Arbre persistant.***
> ***Épines fréquentes aux aisselles foliaires.***
> ***Feuilles opposées.***

La chair du citron contenant deux fois plus de vitamine C que l'orange, elle constitue un bon moyen prophylactique contre les refroidissements. En médecine, on utilise la peau des fruits non mûrs, car elle contient une huile essentielle, des flavonoïdes amers et des acides organiques. La peau séchée ou son huile entrent dans la composition de nombreuses tisanes médicinales ou fruitées. La médecine populaire connaît d'autres applications reposant sur ses effets antiseptiques.

Application médicale

Pour les maux de gorge, un mélange de jus de citron frais et d'eau chaude à parts égales. Pour les refroidissements, une boisson composée de jus de citron, d'eau chaude (1 part pour 2), d'ail écrasé et de cannelle.

Oranger amer

Citrus aurantium (rutacées)

H 4-5 m mars-mai arbre

Presque toutes les parties de l'orange amère sont utilisées en médecine : la peau, les fruits non mûrs, les fleurs et les feuilles ou leur huile. Les fleurs donnent des tisanes aromatiques qui calmeraient et soulageraient la toux. La peau amère du fruit est apéritive et digestive. Les huiles sont employées en cosmétique et dans les boissons.

Habitat *Originaire d'Asie du Sud-Est, cultivé dans la région méditerranéenne.*

> ***Petit arbre avec couronne arrondie.***
> ***Persistant.***
> ***Épines aux aisselles foliaires.***

Liseron des champs

Convolvulus arvensis (convolvulacées)

H 20-80 cm juin-sept. vivace

Le liseron des champs n'est plus guère utilisé comme laxatif, car il existe aujourd'hui de meilleures préparations. Les glucosides résineux, les tanins et les flavonoïdes de ses feuilles sont trop irritants pour les intestins. En homéopathie, on administre la plante en fleurs fraîche pour les douleurs du dos. Même sainte Hildegarde de Bingen estime que le liseron n'est pas utile.

Habitat *Champs, jardins, vignobles, terres incultes, bords des chemins. Répandu presque dans le monde entier.*

> ***Plante pionnière, indicatrice d'argile.***
> ***Racine atteignant presque 2 m de profondeur.***
> ***Mauvaise herbe résistante.***

Coriandre cultivée

Coriandrum sativum (ombellifères)

H 20-60 cm juin-août annuelle

Habitat *Terrains vagues, colonies de mauvaises herbes, champs. Sur sols riches en substances nutritives. Originaire de l'est de la région méditerranéenne, cultivé presque dans le monde entier.*

> ***Plante dégageant une odeur désagréable.***
> ***Folioles des feuilles arrondies en bas, minces en haut.***

Les parties vertes fraîches de la coriandre sont très appréciées dans la cuisine thaïlandaise. Les graines font partie du curry et du mélange d'épices pour pain d'épices. Elles contiennent des huiles essentielles (jusqu'à 75 % de linalol) et d'autres substances dont les parts varient. La coriandre est digestive, car elle stimule la salivation et la sécrétion de suc gastrique. Elle est carminative, soulage les lourdeurs et les crampes légères de l'estomac et des intestins. De nombreux mélanges de tisanes contiennent les parties vertes séchées pour donner du goût.

Application médicale

Tisane carminative : broyer des graines d'anis (1 part), de fenouil (1 part), de coriandre (1 part) et de cumin (2 parts). Verser de l'eau chaude sur 2 c. à c. de ce mélange. Filtrer au bout de 10 min.

Aubépine épineuse

Crataegus laevigata (rosacées)

H 4-10 m mai-juin arbrisseau

Du point de vue botanique, on distingue l'aubépine à un style et celle à deux styles, mais leurs effets sont les mêmes : les fleurs et les jeunes extrémités des rameaux contiennent des flavonoïdes et différents acides. Les médicaments contenant de l'aubépine et les préparations à base de digitale ont des effets similaires et sont tous deux uniquement prescrits sur avis médical. Ils préviennent les troubles du rythme cardiaque et aident le cœur affaibli par l'âge. En médecine populaire, les fruits sont consommés en compote pour soulager les diarrhées.

Habitat *Lisières, haies, parcs. Presque toute l'Europe, Afrique du Nord, Asie du Sud-Ouest.*

> ***Rameaux munis d'épines.***
> ***Feuilles alternes avec lobes émoussés.***
> ***Feuilles de l'aubépine à 1 style incisées jusqu'à plus de la moitié.***

Application médicale

Sur avis du médecin, la tisane sert de cure pour tonifier le cœur : verser de l'eau chaude sur 1 c. à c. de fleurs par tasse. Filtrer après 20 min et boire une tasse 3 à 4 fois par jour.

Cumin de Malte

Cuminum cyminum (ombellifères)

H 20-30 cm juin-juill. annuelle

Le cumin de Malte est une très ancienne plante médicinale et aromatique déjà recommandée en Égypte en cas de troubles du système digestif, de toux et de maux de dents. Au Moyen Âge, son utilisation était sensiblement la même. Dans son habitat d'origine, les fruits servaient à stimuler les règles et, à forte dose, comme abortif.

Habitat *Originaire d'Égypte et d'Asie du Sud-Ouest, cultivé principalement en Espagne, France, Sicile.*

- > ***Plante médicinale dans l'Égypte des pharaons.***
- > ***Condiment utilisé comme le cumin.***
- > ***Feuilles finement pennées.***

fleurs blanches à roses

Cognassier

Cydonia oblonga (rosacées)

H 4-8 m mai-juin arbre

Les fruits crus du cognassier ne sont pas comestibles, mais se prêtent très bien à la fabrication de gelées et de confitures. En médecine populaire, le jus est employé en gargarismes ou en bains de bouche, lors de blessures et d'inflammations. Les mucilages gonflés contenus dans les enveloppes des graines servent d'antitussif et soignent gerçures et crevasses cutanées.

Habitat *Originaire d'Asie du Sud-Ouest, cultivé presque dans le monde entier comme arbre fruitier.*

- > ***Arbuste ou petit arbre.***
- > ***Fruits crus non comestibles.***

pétales pouvant atteindre 3 cm de long

Datura stramoine

Datura stramonium (solanacées)

H 30-120 cm juin-oct. annuelle

L'aspect repoussant de son fruit fait que les intoxications sont relativement rares. Depuis peu, les mises en garde relatives à l'emploi abusif de cette drogue à alcaloïdes se multiplient. L'espèce fut introduite en Europe seulement au XVIe siècle, puis s'est répandue très rapidement. Autrefois, on utilisait les feuilles séchées en médecine pour traiter l'asthme, les toux spasmodiques et la maladie de Parkinson. L'homéopathie administre les préparations de plantes fraîches pour les inflammations avec fortes fièvres, les catarrhes des yeux et les maladies psychiques.

Habitat *Éboulis, terres incultes, bords des chemins. Originaire d'Amérique centrale, plante ornementale, rarement subspontanée en Europe.*

- > ***Feuilles pouvant atteindre 20 cm de long.***
- > ***Calice à long tube angulaire.***
- > ***Fleur attirant les papillons de nuit.***

fruit : capsule munie d'épines

Le saviez-vous ?

Le datura est souvent mentionné dans les comptes rendus d'interrogatoires des procès de sorcières. Il était l'un des composants de ce qu'on appelle les pommades des sorcières, aux vertus aphrodisiaques.

Carotte sauvage

Daucus carota (ombellifères)

H 30-100 cm juin-sept. bisannuelle

Habitat *Prairies, terrains vagues, bords des chemins, remblais sur sols secs. Originaire d'Asie, cultivée et subspontanée dans le monde entier.*

> ***Les carottes horticoles ne fleurissent généralement pas.***
> ***Feuilles 2-3 fois pennées, folioles minces.***

La carotte n'est pas une plante médicinale à proprement parler, mais un aliment très sain en raison de sa teneur élevée en provitamine A et en vitamines B et C. Autrefois, le jus frais constituait un vermifuge pour les enfants, alors que les carottes cuites calmaient la diarrhée (teneur élevée en pectine). Les herbiers tenaient la forme sauvage de la carotte pour plus efficace que les formes horticoles. Les graines étaient considérées comme diurétiques.

Application médicale

La cure de jus de carotte pressé désintoxique et fournit au corps des vitamines. Les combinaisons carotte/brocoli, carotte/tomate/concombre ou carotte/fruits frais sont bénéfiques. Ajouter un peu d'huile ou de crème fraîche pour faciliter l'absorption de la provitamine A.

Herbe à la rosée

Drosera rotundifolia (droséracées)

H 5-20 cm juin-août vivace

Habitat *Uniquement dans les tourbières émergées et de plaine, landes humides, près de sources. Europe du Nord, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Plante insectivore.***
> ***Toutes les feuilles basales.***

Toutes les droséracées sont rares et protégées. Outre des flavonoïdes et des acides, les feuilles de l'herbe à la rosée contiennent des naphtoquinones (combinaisons aromatiques). Les médecines officielle, populaire et l'homéopathie la prescrivent contre les fortes toux spasmodiques. La médecine populaire l'employait en usage externe contre les verrues, les œils-de-perdrix et les taches de rousseur.

Panicaut champêtre

Eryngium campestre (ombellifères)

H 15-60 cm juill.-sept. vivace

Habitat *Bords des chemins, pelouses maigres, remblais. Principalement région méditerranéenne, mais également Europe centrale et Asie du Sud-Ouest.*

> ***Fleurs solitaires insignifiantes.***
> ***Feuilles coriaces raides.***
> ***Fines bractées pointues sous les petites ombelles.***

Ses racines et ses feuilles renferment des saponines, des flavonoïdes et des acides. Son efficacité étant douteuse, le panicaut champêtre n'est utilisé qu'en médecine populaire. Sa racine soulagerait les troubles de la vessie et des reins. Ses feuilles calmeraient les affections des voies urinaires et seraient utiles en cas de formation de calculs, de toux et de bronchite. La médecine populaire méditerranéenne emploie aussi le chardon des dunes apparenté, aujourd'hui protégé.

Sarrasin, blé noir

Fagopyrum esculentum (polygonacées)

H 20-60 cm juin-oct. annuelle

Habitat *Originaire d'Asie centrale, en Europe généralement cultivé, rarement subspontané en bordure des chemins.*

> ***Toxique pour les animaux de pâturage.***
> ***Tige rouge.***
> ***Involucre blanc à rose.***
> ***Cultivé par champs entiers comme fournisseur d'amidon.***

involucre de 2-3 mm de long

La présence de sarrasin chez les Scythes au début de l'âge du fer a été attestée, mais la plante est probablement encore plus ancienne. Au Moyen Âge, le sarrasin était déjà largement répandu. Ses fruits ne se prêtent pas à la fabrication du pain, mais permettent de « rallonger » la farine. Il était d'usage de les consommer sous forme de gruau. En médecine, on utilisait les feuilles contenant la fagopyrine et le glucoside rutine. En médecine populaire, le sarrasin servait de remède aux problèmes circulatoires et de prophylaxie contre l'artériosclérose.

feuilles lancéolées ou sagittées

fleurs en épis serrés

Application médicale

La tisane de sarrasin est un prophylactique contre l'artériosclérose : faire bouillir 1 min 1 c. à c. d'herbe broyée par tasse et laisser reposer 10 min. Boire 2 à 3 tasses par jour pendant 1 mois environ.

Reine des prés

Filipendula ulmaria (rosacées)

H 50-150 cm juin-sept. vivace

Habitat *Fossés, ruisseaux, berges, sources, forêts fluviales, prairies humides. Europe, Asie.*

> ***Pédoncules plus courts à l'intérieur des inflorescences qu'à l'extérieur.***
> ***Fleurs très parfumées.***
> ***Mêmes constituants que l'aspirine.***

Ses fleurs, qui dégagent une agréable odeur douceâtre, contiennent des huiles essentielles, des flavonoïdes et des tanins. L'aldéhyde salicylique de son huile était le modèle de l'aspirine, analgésique connu dans le monde entier. L'infusion des fleurs séchées est sudorifique et on la boit lors de refroidissements fiévreux (cure de transpiration). La médecine populaire recourt également à son infusion pour les troubles de la vessie et des reins. La reine des prés est enfin recommandée comme remède aux rhumatismes et à la goutte et favoriserait la cicatrisation. Une trop forte dose peut provoquer des troubles gastriques ; déconseillée aux patients hypersensibles au salicylate.

feuilles avec pennes de taille différente

pétales pouvant atteindre 5 mm

inflorescence plus haute à l'extérieur qu'à l'intérieur

fruits enroulés

Application médicale

Tisane sudorifique : verser l'eau bouillante sur 1 à 2 c. à c. de fleurs séchées par tasse et laisser reposer 10 min. Filtrer et boire de suite.

Fraisier des bois

Fragaria vesca var. *vesca* (rosacées)

H 5-20 cm avr.-juill. vivace

Habitat *Forêts claires, lisières. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> ***Pédoncules velus.***
> ***Développant des stolons avec « plante-fille ».***

Les fruits du fraisier des bois ont beau être délicieux, le pouvoir curatif de cette plante se trouve dans ses feuilles. Elles contiennent des tanins en abondance, un peu d'huile essentielle et des flavonoïdes. En médecine officielle, elles ne jouent aucun rôle, mais sont souvent ajoutées à de nombreux mélanges de tisanes curatives (parfois avec des fruits séchés). En médecine populaire, les feuilles et les racines étaient recommandées contre les diarrhées, les maux de gorge, mais également contre les rhumatismes, la goutte et les maladies du foie.

Application médicale

Tisane à boire ou pour gargarismes : verser de l'eau bouillante sur 1 à 2 c. à c. de feuilles par tasse et laisser reposer 15 min. Filtrer et boire immédiatement ou utiliser en gargarisme.

Bourdaine

Frangula alnus (Rhamnus frangula) (rhamnacées)

H 1-4 m mai-juin arbrisseau ou arbre

La bourdaine est très toxique et ne doit en aucun cas être utilisée en automédication. La médecine populaire emploie son écorce depuis le Moyen Âge comme laxatif puissant, et dangereux, car les principes actifs empêchent la résorption de liquides provenant du gros intestin. On l'utilisait aussi comme amincissant et en abusait comme abortif.

Habitat *Marais, forêts fluviales, forêts claires et taillis. Sur sols humides à détrempés. Europe, Afrique du Nord, Asie.*

> ***Feuilles caduques alternes.***
> ***Rameaux dépourvus d'épines.***
> ***Fleurs et fruits simultanément.***

Benoîte des ruisseaux

Geum rivale (rosacées)

H 30-70 cm avr.-sept. vivace

Sa racine renferme des tanins et une huile essentielle. Lors du séchage, elle libère de l'eugénol, contenu également dans les clous de girofle. En médecine populaire, elle soigne les diarrhées, les troubles digestifs, le manque d'appétit et entre dans la composition de gargarismes et de bains de bouche, en cas de toux et d'affections de la bouche et de la gorge.

Habitat *Prés détrempés, prairies marécageuses, fossés, ruisseaux, forêts fluviales. Europe centrale, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Pétales blancs à roses.***
> ***Tige dressée très velue.***
> ***Indicateur de sol riche.***

Rose de Noël

Helleborus niger ssp. *niger* (renonculacées)

H 10-30 cm déc.-avr. vivace

Habitat *Hêtraies et pinèdes. Sur sols calcaires riches en humus et en substances nutritives. Alpes du Sud et de l'Est, Apennins.*

> ***Répandue comme plante ornementale.***
> ***Feuilles persistantes.***
> ***Fleurs solitaires sur tiges non ramifiées.***

Le rhizome étant très toxique, seule l'homéopathie l'emploie pour traiter les diarrhées, les néphrites et les dépressions. Il était pourtant considéré comme efficace dans l'Antiquité et sainte Hildegarde de Bingen le recommande contre les « sucs mortels » et la « malaria avec fièvre tous les quatre jours ». En médecine populaire, on utilisait le rhizome contre la constipation et les vers intestinaux. En médecine, le rhizome entrait dans le traitement des maladies cardiaques et du système artériel.

Le saviez-vous ?

Dans les herbiers, la rose de Noël est mentionnée comme remède aux maladies mentales. Pline relate qu'elle évacuerait la « bile noire » à l'origine de la folie. Selon une légende, la fille de Proïtos, roi de Crète, fut guérie par Argos grâce au rhizome.

Jusquiame noire

Hyoscyamus niger (solanacées)

H 20-80 cm mai-oct. annuelle à bisannuelle

Comme la belladone, la jusquiame noire toxique était elle aussi un constituant de l'onguent populéum. En bons botanistes, la plupart des sorciers et sorcières l'utilisaient pour ces effets hallucinogènes et comme élixir d'amour. La médecine populaire emploie des préparations à base de jusquiame comme analgésique, contre la coqueluche, les ulcères et les inflammations du bas-ventre. En médecine officielle, la plante est administrée en préparations standardisées comme antispasmodique.

Habitat *Terres incultes, éboulis. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Vieille plante des sorcières.***
> ***Plante velue.***
> ***Fleurs dirigées dans une seule direction.***

Le saviez-vous ?

Shakespeare tua le père d'Hamlet à l'aide de jusquiame noire. Il n'était pas le seul à connaître la toxicité de cette plante. Au Moyen Âge, les brasseurs ajoutaient un peu de jusquiame à leur bière pour la rendre plus enivrante.

Jasmin à grandes fleurs

Jasminum grandiflorum (oléacées)

H 4-6 m juin-sept. sous-arbrisseau

Habitat *Originaire de l'Himalaya, d'Inde du Nord, du Pakistan ; cultivé au Maroc, en Espagne et en France.*

> ***Plante grimpante.***
> ***Également comme plante ornementale et pour la parfumerie.***

L'huile essentielle parfumée isolée des boutons des fleurs est traitée principalement en parfumerie : 8 millions de fleurs fournissent 1 l d'huile ! Dans son pays d'origine, on fait une tisane calmante avec ses fleurs et son huile soigne les peaux sèches. En Europe, l'huile est appréciée dans les salons de massage, car elle dénouerait les blocages et aurait un effet antidépresseur.

Pommier

Malus domestica (rosacées)

H pouvant atteindre 10 m avr.-mai arbre

En Angleterre, on dit à juste titre : « Avec une pomme par jour, on fait l'économie du médecin. » Une pomme fraîchement râpée est un remède doux contre la diarrhée, sa teneur élevée en pectine régularise en effet les selles. Les pommes consommées avec leur peau stimulent la digestion, abaissent la tension artérielle et le niveau du cholestérol, et désintoxiquent le corps.

Habitat *Cultivé uniquement comme variété de culture sur sols riches en substances nutritives.*

> ***Dépourvu d'épines à la différence du pommier sauvage.***
> ***Revers foliaire feutré.***

Lédon des marais

Ledum palustre (éricacées)

H 60-150 cm mai-juill. sous-arbrisseau ☠

Habitat *Tourbières émergées, forêts marécageuses. Sur sols acides peu calcaires. Europe du Nord, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Persistant.***
> ***Feuilles alternes.***
> ***Arbuste fortement parfumé.***

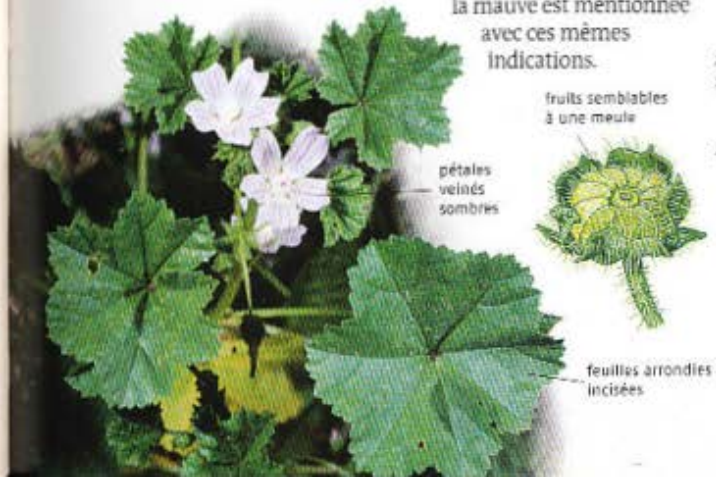
La plante séchée renferme des glucosides amers et des alcaloïdes qui la rendent toxiques. Alors que de nos jours le lédon ne sert pratiquement plus qu'en homéopathie, il était autrefois considéré comme un remède aux affections des voies respiratoires, comme anesthésique et abortif, dont on abusait. On sait également que les brasseurs l'ajoutaient à la bière pour la rendre plus enivrante.

Mauve à feuilles rondes

Malva neglecta (malvacées)

H 15-50 cm mai-oct. annuelle à bisannuelle

Les feuilles de la « petite sœur » de la mauve sauvage contiennent des mucilages et de petites quantités de tanins. L'infusion de mauve aide lors de catarrhes des voies respiratoires supérieures et soulage les inflammations des muqueuses de la bouche et de la gorge, de même que celles de l'estomac et des intestins. Dès l'Antiquité, la mauve est mentionnée avec ces mêmes indications.



Habitat *Terrains vagues, bords des chemins, colonies de mauvaises herbes, jardins, bords des champs. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Indicateur d'azote.***
> ***Mauvaise herbe transportée dans le monde entier.***
> ***Pétales 2 fois plus longs que le calice.***

Trèfle d'eau

Menyanthes trifoliata (ményanthacées)

H 15-100 cm avr.-juil. vivace

Les feuilles de la plante en fleurs étaient considérées comme fébrifuges. La médecine moderne ne confirme cependant pas cet effet. Les feuilles renferment différents glucosides amers et des alcaloïdes. Elles stimulent la fabrication de suc gastrique et favorisent la digestion. La médecine populaire emploie les racines dans le cas de troubles gastriques, de ballonnements, de rhumatismes et d'affections cutanées. Ne pas utiliser en présence d'ulcères gastriques et intestinaux.

Habitat *Rives avec dépôts alluvionnaires, marais, mousses plates, prairies détrempées. Europe, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Épais rhizome ramifié.***
> ***Inflorescences serrées en grappes dressées.***

Application médicale

Tisane apéritive : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de plante par tasse et filtrer après 5 min. Ou mettre la plante dans de l'eau froide et porter à ébullition, laisser bouillir 1 min, filtrer. Boire sans sucre.

Fenouil des Alpes

Meum athamonticum (ombellifères)

H 15-45 cm mai-juil. vivace

Le fenouil des Alpes est une plante de montagne typique, très apprécié par la médecine populaire de cette région. La préparation la plus connue est l'eau-de-vie qui tonifie l'estomac. La décoction de la racine calme également les troubles digestifs et sert de remède apéritif. Elle aiderait également en cas de troubles de la menstruation.

Habitat *Prairies de montagne, pâturages. Sur sols pauvres en substances nutritives. Montagne moyenne et Alpes, Europe.*

> ***Fleurs minuscules de 3 mm de diamètre.***
> ***Matière première pour l'eau-de-vie de fenouil des Alpes.***
> ***Plante dégageant une odeur aromatique.***

Cerfeuil musqué

Myrrhis odorata (ombellifères)

H 60-120 cm mai-juil. vivace

Cette plante sent l'anis. Ses feuilles renferment de l'anéthol et sont utilisées par la médecine populaire de la région méditerranéenne. Elles fluidifient les muqueuses, sont digestives et carminatives. On les utilise naturellement comme condiment et la racine, macérée dans de l'eau-de-vie, tonifierait l'estomac.

Habitat *Prairies en montagne, végétation herbeuse, lisières, broussailles. Alpes de l'Ouest, Apennins, Pyrénées, également subspontané.*

> ***Les feuilles froissées sentent l'anis.***
> ***Fruits à 5 angles acérés.***

Myrte commun

Myrtus communis (myrtacées)

H 1-5 m avr.-août sous-arbrisseau

Habitat *Taillis persistants et forêts. Région méditerranéenne jusqu'au nord-ouest de l'Himalaya.*

> ***Feuilles opposées ou par 3.***
> ***Baies noir-bleu.***
> ***Rameaux de myrte comme symbole de beauté et de jeunesse.***

étamines dépassant largement la fleur

pétales

Depuis l'Antiquité, le myrte symbolise la jeunesse, la beauté et la virginité : on en tressait des couronnes de mariée. D'après la mythologie arabe, Adam rapporta le myrte du Paradis. L'huile obtenue à partir de ses feuilles est antibactérienne et entre dans la composition de certains médicaments. La médecine populaire utilise les feuilles séchées contre les troubles de la vessie, les maladies respiratoires et les diarrhées.

fleur de 3 cm de diamètre

feuilles persistantes

feuilles lancéolées

Nigelle cultivée

Nigella sativa (renonculacées)

H 20-40 cm juin-sept. annuelle

Habitat *Originaire d'Asie de l'Ouest et d'Afrique du Nord, cultivée en Europe centrale, rarement subspontanée.*

> ***Tige dressée ramifiée.***
> ***Feuilles plusieurs fois pennées, folioles fines.***

involucres blancs à bleuâtres

style

ovaire

étamines

La nigelle cultivée était autant appréciée en Égypte comme condiment pour pâtisseries que sous Charlemagne qui ordonnait sa plantation dans tous les jardins de ses châteaux. Ses graines noires renferment une huile précieuse, mais il n'est pas sûr qu'elle ait des effets thérapeutiques. En médecine populaire, la nigelle cultivée est administrée contre les flatulences, en cas de troubles digestifs et de maladies hépatiques.

graines à effets médicinaux

Oxalis petite-oseille

Oxalis acetosella (oxalidacées)

H 5-15 cm avr.-juin vivace

Habitat *Forêts de feuillus et de conifères sur sols assez humides. En des endroits ombragés des latitudes tempérées.*

> ***Se contente de 1 % de la luminosité du jour.***
> ***Se répand par pousses souterraines rampantes.***
> ***Fleurs solitaires sur tige dressée.***

La nuit, les folioles de l'oxalis petite-oseille prennent une position de repos verticale. Elles se redressent le matin et reprennent leur position de repos dès que le soleil devient trop chaud. En homéopathie, il existe toute une série d'indications, tandis que la phytothérapie l'administre avec plus de réticences. En médecine populaire, les feuilles semblables à celles du trèfle étaient considérées comme curatives pour les affections cutanées, le scorbut et comme antidote aux intoxications à l'arsenic et au mercure.

Usage culinaire

Quelques feuilles fraîches d'oxalis petite-oseille, dans les salades d'herbes sauvages, sont très savoureuses. L'oxalis petit-oseille est riche en acide oxalique : il ne faut pas en abuser.

pétales veinés de pourpre

pétales de 10-15 mm de long

feuilles déployées à luminosité faible

feuilles en position de repos à luminosité forte

pousses souterraines rampantes

Parnassie des marais

Parnassia palustris (parnassiacées)

H 10-25 cm juin-sept. vivace

Habitat *Tourbières de plaine, prés marécageux, sources. Europe, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Fleurs solitaires sur long pédoncule.***
> ***Feuilles basales en une rosette.***

Cette plante modeste était cueillie à la floraison, puis séchée. Elle contient des tanins et peut-être d'autres principes actifs inconnus. En médecine populaire, les personnes sujettes à l'angoisse la prenaient pour ralentir les battements du cœur, diminuer la nervosité et l'inquiétude. On relate aussi son application lors de crises d'épilepsie, et d'anciens herbiers la recommandent pour des affections hépatiques.

Rue de Syrie

Peganum harmala (zygophyllacées)

H 30-60 cm mars-août vivace

Habitat *Terres incultes sèches, bords des chemins. Sud de la région méditerranéenne, d'Asie du Sud-Ouest au Tibet.*

> ***Plante vivace lignifiée à la base.***
> ***Feuilles profondément et irrégulièrement divisées, 2 stipules.***

La rue sauvage était probablement utilisée dès les balbutiements de l'humanité dans le cadre de rituels euphorisants. Hallucinogène, elle est considérée comme aphrodisiaque. La médecine populaire de la région méditerranéenne l'employait lors de troubles gastriques, comme analgésique et antispasmodique. Les graines renferment un mélange d'alcaloïdes et d'huile essentielle.

Impératoire

Peucedanum ostruthium (ombellifères)

H 30-100 cm juin-août vivace

Habitat *Prés en montagne, aulnaies, terres incultes. Sur sols aérés riches en substances nutritives. Montagnes européennes.*

> ***Tige creuse.***
> ***Froissée, la plante dégage une odeur aromatique.***
> ***Fruit compressé pourvu d'ailes.***

Le rhizome séché sent comme celui du céleri. Il contient de l'huile essentielle, des amers et des tanins. L'impératoire était autrefois administré pour soigner de nombreuses maladies, de la goutte et des rhumatismes à la bronchite. Ses amers stimulent en effet l'appétit et la digestion et ont un effet calmant. L'impératorine, composant principal du rhizome, entre dans la composition de certaines eaux-de-vie amères.

Raisin d'Amérique

Phytolacca americana (phytolaccacées)

H 1-3 m juill.-sept. vivace

Habitat *Vignobles, terres incultes, taillis, bords des chemins. Originaire d'Amérique du Nord, transporté et cultivé partout dans le monde.*

> ***Plante vivace lignifiée à la base.***
> ***Feuilles alternes, ovales effilées.***

Si le raisin d'Amérique a été introduit en tant que plante ornementale, ses baies étaient néanmoins souvent utilisées comme colorants pour les vins rouges dans les régions viticoles. La médecine des Indiens d'Amérique et plus tard celle des colons européens appréciaient ses racines comme vulnéraire, contre les tumeurs et les maladies cutanées. Une teinture toxique fabriquée avec cette plante était administrée en cas de rhumatismes. Les baies sont peu nocives, au contraire des graines qui le sont énormément.

Anis cultivé

Pimpinella anisum (ombellifères)

H 30-60 cm juin-août annuelle

Habitat *Originaire de l'est de la région méditerranéenne, transporté partout dans le monde et cultivé.*

- ***Plante sentant l'anis.***
- ***Tige ronde sillonnée.***
- ***Feuilles caulinaires plus finement divisées vers le haut.***

Un herbier de 1577 conseille déjà aux personnes à la « méchante haleine puante » de prendre de l'anis. L'huile antibactérienne de ses graines prête son arôme caractéristique à de nombreux plats et pâtisseries, bains de bouche et spiritueux. En médecines officielle et populaire, la tisane est administrée comme fluidifiant des muqueuses et expectorant, prévenant les ballonnements semblables aux coliques. Enfin, la médecine populaire pense favoriser la lactation grâce à l'anis, ainsi que le désir et la puissance sexuels.

Application médicale

Tisane d'anis : broyer légèrement les fruits achetés en herboristerie juste avant leur utilisation. Verser de l'eau bouillante sur 1/2 c. à c. de fruits par tasse, laisser reposer 10 à 15 min. Filtrer, sucrer au miel et boire avant le coucher.

Grand boucage

Pimpinella major (ombellifères)

H 40-100 cm juin-sept. vivace

Habitat *Prairies grasses, pâturages. Sur sols profonds riches en substances nutritives. Europe.*

- ***Tige striée anguleuse.***
- ***Feuilles simples imparipennées.***
- ***Ombelles inclinées avant leur floraison.***

Les rhizomes du grand boucage renferment une huile essentielle et une série d'autres principes actifs. La tisane ou les préparations à base de boucage soignent les catarrhes des voies respiratoires supérieures. Les gargarismes calment les inflammations de la bouche et de la gorge. En médecine populaire, on lave les plaies cicatrisant mal avec son infusion, et on boit sa tisane en cas d'inflammations des voies urinaires.

Boucage saxifrage

Pimpinella saxifraga (ombellifères)

H 30-60 cm juin-sept. vivace

Habitat *Pelouses maigres, landes, prés, terres incultes. Sur sols maigres. De l'Europe à l'Asie centrale.*

- ***Tige ronde faiblement sillonnée.***
- ***Feuilles basales simples, feuilles caulinaires plus finement divisées en haut.***

Cette espèce légèrement plus petite renferme les mêmes composants que le grand boucage. Les herboristes du Moyen Âge ne pouvaient pas se référer à des sources de l'Antiquité quant à cette plante, car elle ne pousse pas près de la Méditerranée. Elle est mentionnée pour la première fois en 1588 dans le fameux herbier de Tabernaemontanus et recommandée pour de nombreuses maladies.

Renouée des oiseaux

Polygonum aviculare ssp. *aviculare* (polygonacées)

H 5-50 cm mai-nov. annuelle

Habitat *Chemins et bords des chemins, colonies de mauvaises herbes. Dans le monde entier.*

> ***Pousse dans les fissures de l'asphalte.***
> ***Tiges couchées à dressées.***
> ***Fleurs blanches à roses.***

De nombreuses personnes piétinent la renouée, car elle pousse dans le moindre interstice. Les parties aériennes séchées renferment des flavonoïdes, des tanins, des mucilages et de l'acide silicique. En médecine officielle, cette plante médicinale ne joue pratiquement plus aucun rôle. La médecine populaire la recommande entre autres pour les catarrhes de la bouche et de la gorge. Curieusement, les Cosaques la pensaient aphrodisiaque.

Application médicale

Tisane pour cure de printemps : verser de l'eau froide sur 1 c. à s. de feuilles par tasse et porter à ébullition. Filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour pendant 1 mois.

Épine noire

Prunus spinosa (rosacées)

H 1-3 m mars-mai sous-arbrisseau

Habitat *Haies, lisières. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie occidentale, Afrique du Nord.*

> ***Fleurs apparaissant généralement avant les feuilles.***
> ***Fruits comme nourriture d'hiver pour les oiseaux.***

Ses baies ont beau être appétissantes, elles ne sont pas comestibles crues. Le meilleur moment de leur récolte se situe après les premières gelées ; on en fait des sirops et des confitures. Elles contiennent en abondance des tanins, des acides de fruit et de la vitamine C. Ses fleurs servent à faire une infusion dépurative, légèrement laxative et, dit-on, diurétique. En médecine populaire, les baies séchées aident en cas de paresse gastrique, de troubles de la vessie et des voies urinaires.

Application médicale

Sirop d'épine noire comme apéritif : laver les baies, verser de l'eau chaude dessus et laisser reposer. Filtrer 1 à 2 jours plus tard et porter à ébullition 1 l de jus avec 500 g de sucre, remuer et écumer si nécessaire. Verser le sirop en bouteilles et les stériliser.

Cassissier

Ribes nigrum (saxifragacées)

H 1-2 m avr.-mai arbuste

Habitat *Forêts de marécage et forêts fluviales, comme plante utile dans les jardins. Europe, Asie.*

- ***Feuilles caduques, incisées palmées.***
- ***Odeur âpre.***
- ***Sépales 2 fois plus longs que les pétales.***

Les baies crues ne sont pas particulièrement savoureuses, mais leur jus ou sirop calme en cas de refroidissements, de toux et d'inflammations de la bouche et de la gorge. Autrefois, on mâchait les baies séchées pour lutter contre les problèmes urinaires. Les feuilles servaient à préparer une infusion diurétique et sudorifique. Elle agirait même sur les rhumatismes et certains troubles hépatiques et biliaires.

baies mûres en grappes pendantes

baie non mûre

baies mûres noires

pétales blanc verdâtre

Framboisier

Rubus idaeus (rosacées)

H 60-200 cm mai-août arbuste

fruit composé creux

Habitat *Clairières et sentiers des forêts, éboulis. Sur sols riches en substances nutritives. Hémisphère Nord.*

- ***Tige munie d'épines.***
- ***Feuilles 3-7 fois pennées, stipules.***
- ***Sépales blanc verdâtre, pétales tombants.***

Le framboisier est employé en médecine populaire. Une infusion de ses feuilles tanniques est administrée lors de diarrhées, d'inflammations de la bouche et de la gorge, mais également comme dépuratif. Ses feuilles entrent dans la composition de remèdes maison. Le jus ou sirop de ses fruits est fébrifuge et atténue le goût amer des médicaments.

fruit composé de drupes

sépales

pétales minces de 5 mm de long

Ronce

Rubus sect. *Rubus* (rosacées)

H 1-4 m mai-août arbuste

Habitat *Haies, taillis, jardins, lisières et clairières. Hémisphère Nord.*

- ***Grimpe à l'aide d'épines crochues variées.***
- ***Tige bisannuelle ligneuse.***
- ***Espèce collective.***

La tisane de feuilles de ronce a un goût agréable. On peut acheter ses feuilles seules ou mélangées à d'autres feuilles comme remède maison. Les feuilles brunes fermentées peuvent remplacer le thé noir. Les feuilles séchées aident lors de diarrhées, comme lavement des affections cutanées et en gargarismes contre les inflammations de la bouche et de la gorge. Le jus des fruits mûrs contient des acides de fruits et des vitamines.

fruit composé d'abord rouge puis noir

feuilles 3-7 fois digitées

corolle blanche à rose pouvant atteindre 3 cm de diamètre

sépales déployés ou recourbés après la floraison

feuilles persistantes

Application médicale

Tisane de feuilles de mûrier et framboisier à parts égales. Tilleul, téguments d'églantines séchées et menthe pour l'arôme. Verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de ce mélange par tasse et filtrer au bout de 10 min.

Sureau noir

Sambucus nigra (caprifoliacées)

H 3-7 m mai-juill. arbuste

Habitat *Forêts, lisières, éboulis, terrains vagues. Europe, Asie Mineure.*

> ***Indicateur de sol riche.***
> ***Fleurs très parfumées.***
> ***Branches avec moelle blanche.***

Autrefois, le sureau noir poussait à côté de chaque ferme, protégé par le génie de la maison ou une nymphe des arbres. La quasi-intégralité de la plante présente un intérêt : ses fleurs et ses feuilles permettent de préparer une tisane sudorifique lors de refroidissements. Le jus de ses fruits est administré contre la constipation, les maux de tête et comme remède sudorifique et diurétique. Son écorce et sa racine calmeraient les rhumatismes. Selon Albertus Magnus, l'écorce raclée de haut en bas serait laxative.

Application médicale

La tisane contre les refroidissements : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs par tasse, filtrer au bout de 5 min. Boire 1 tasse plusieurs fois par jour. Pour transpirer, prendre 2 c. à c. de fleurs et boire aussi chaud que possible.

Sanicle d'Europe

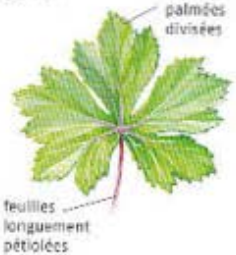
Sanicula europaea (ombellifères)

H 20-60 cm mai-août vivace

Habitat *Sous-bois de forêts de feuillus et mixtes. Sur sols riches en humus. Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale.*

> ***Fleurs de 2-3 mm de diamètre blanches, rarement roses.***
> ***Fruits pourvus d'aiguillons crochus disséminés par les animaux.***

La sanicle d'Europe contient des combinaisons de saponines favorisant l'expectoration. Elle est administrée pour les catarrhes des voies respiratoires, comme gargarisme et autrefois également comme hémostatique gastrique et vulnéraire. Dès le Moyen Âge, les herbiers confirment que cette plante était considérée comme remède à de nombreuses maladies (du latin : *sanare* = guérir, soigner).



Pomme de terre

Solanum tuberosum (solanacées)

H 40-80 cm juin-août vivace

Habitat *Originaire d'Amérique du Sud, cultivée dans les champs et les jardins, rarement subspontanée.*

> ***Pomme de terre verte et baie toxiques.***
> ***Feuilles imparipennées, folioles de taille différente.***

Les parties aériennes de la pomme de terre renferment, comme toutes les solanacées, des alcaloïdes toxiques. Le tubercule est riche en amidon et utilisé dans l'industrie pharmaceutique comme substance porteuse. La médecine populaire exploitait le fait que les pommes de terre écrasées retiennent la chaleur. On en posait des cataplasmes sur les plaies, les contusions ou les articulations rhumatismales.

Sorbier des oiseleurs

Sorbus aucuparia ssp. *aucuparia* (rosacées)

H 3-15 m mai-juin arbuste

Habitat *Taillis, forêts de feuillus et mixtes, forêts marécageuses, rochers. Presque toute l'Europe, Asie occidentale.*

> ***Variétés souvent comme arbres bordant les rues.***
> ***Fruits nourrissant les oiseaux.***
> ***Feuilles caduques alternes.***

Ses baies vertes ont mauvais goût : leurs constituants (acide parasorbinique, glucosides dans les graines) irritent en outre les muqueuses gastriques. Consommées en grandes quantités, elles sont laxatives et diurétiques et provoquent des diarrhées et des vomissements. La médecine populaire les utilise pour traiter les maladies rénales, les rhumatismes et comme laxatif. Leur jus exprimé sert en gargarismes en cas d'enrouement. L'acide parasorbinique est neutralisé lors de la confection de marmelade qui favorise la constipation.

Application médicale

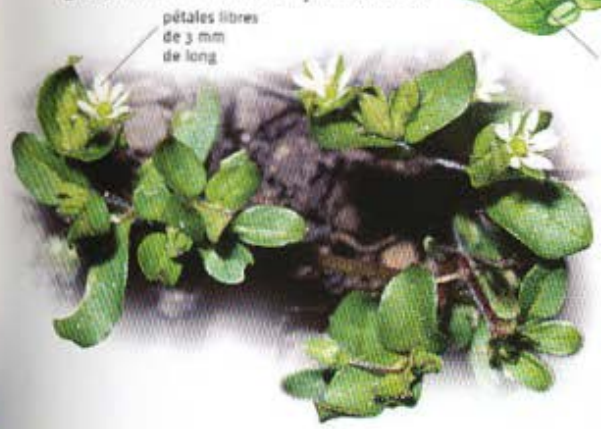
Marmelade de sorbier : faire cuire les baies avec un peu d'eau, les presser dans une passoire et ajouter la même quantité de sucre. Faire cuire jusqu'à obtenir une marmelade épaisse.

Mouron des oiseaux

Stellaria media (caryophyllacées)

H 5-40 cm janv.-déc. annuelle

Les oiseaux apprécient cette plante. Ses parties aériennes ne renferment aucun constituant actif du point de vue pharmaceutique, mais des minéraux et de la vitamine C. L'homéopathie l'administre contre les rhumatismes et les douleurs hépatiques, la médecine populaire et l'abbé Sébastien Kneipp la recommandent pour traiter les hémorroïdes. D'autres indications la préconisent en cas d'eczémas et de maladies pulmonaires.



Habitat *Colonies de mauvaises herbes dans les jardins et les champs cultivés. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, transportée dans le monde entier.*

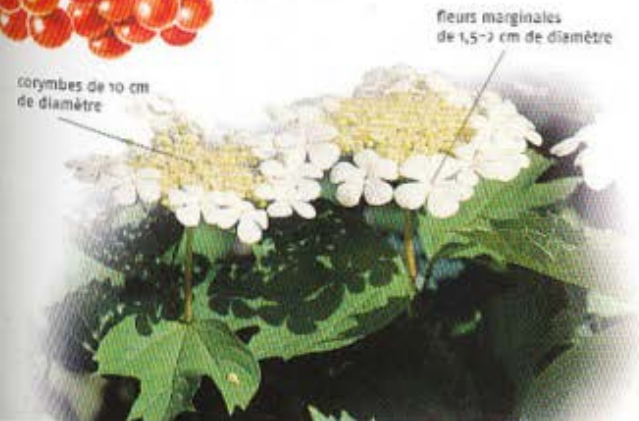
> ***Mauvaise herbe typique des champs cultivés.***
> ***Tiges velues sur une ligne verticale.***

Viorne obier

Viburnum opulus (caprifoliacées)

H 1,50-3 m mai-juin arbuste

Une variété stérile de viorne obier est cultivée dans les jardins sous le nom de « boule de neige ». L'écorce de cet arbuste endémique renferme des tanins. Seules l'homéopathie et la médecine officielle l'utilisent pour calmer les règles douloureuses et les troubles fonctionnels généraux des organes génitaux.



Habitat *Forêts fluviales, lisières, haies, berges. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> ***Feuilles opposées ressemblant à celles de l'érable.***
> ***Grandes fleurs marginales infertiles, fleurs intérieures fertiles.***
> ***Les oiseaux dédaignent les baies.***

Achillée millefeuille

Allium millefolium (composées)

H 20-120 cm juin-oct. vivace

Habitat *Pelouses semi-sèches, prés, pâturages, bords des champs. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> ***Nombreuses tiges coriaces.***
> ***Feuilles alternes.***
> ***Petites capitules réunies en inflorescences en forme d'ombelle.***

Achille, qui aurait guéri ses blessures avec cette plante, lui a donné son nom. Les pousses fleuries séchées renferment un cocktail de plus de 100 principes actifs. La drogue stimule l'appétit et la digestion, entrave les inflammations et calme les crampes de l'appareil digestif. En usage externe, l'achillée soigne les inflammations de la peau et des muqueuses. Chez les personnes sensibles, la plante peut provoquer des eczémas avec prurit.

Application médicale

Infusion apéritive : verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de plante par tasse et laisser reposer 10 min. Filtrer et boire entre les repas. Les feuilles broyées arrêtent les saignements.

Oignon

Allium cepa (liliacées)

H 60-120 cm juin-août vivace

Habitat *Originaire d'Asie occidentale, cultivé dans le monde entier.*

> ***Différentes variétés cultivées pour la cuisine.***
> ***Feuilles tubulées.***

Les oignons font partie des plantes utiles et médicinales les plus anciennes. Ils renferment des composés sulfurés organiques et sont considérés comme remède prophylactique hypotenseur et abaissant le taux de lipides dans le sang. Ils sont apéritifs et digestifs, leur jus bouilli avec du sucre constitue un remède classique contre les refroidissements. Leur jus frais est antibactérien, et soulage les piqûres d'insectes.

Poireau

Allium porrum (liliacées)

H 30-100 cm juin-juill. annuelle

Habitat *Originaire probablement de la région méditerranéenne, presque exclusivement en culture.*

> ***Feuilles enchevêtrées les unes dans les autres.***
> ***Très ancien légume d'hiver.***
> ***Involucres floraux blancs à roses.***

Le poireau est-il ou non une plante médicinale ? Les Romains le recommandaient pour calmer la toux et l'empereur Néron aurait soigné ses cordes vocales grâce à cette plante. En médecine populaire, on boit l'eau de cuisson du poireau après de fortes diarrhées, on le mange pour combattre les vers intestinaux et on applique du poireau bien cuit sur les plaies et les ulcères.

Ail cultivé

Allium sativa (liliacées)

H 20-70 cm juin-août vivace

Habitat *Originaire d'Asie centrale, cultivé dans le monde entier, subspontané sur sols sableux.*

> ***Fleurs avec bulbe axillaire.***

> ***Tige feuillue à peu près jusqu'au milieu.***

Les enquêtes montrent que les personnes très âgées sont souvent des mangeuses d'ail. Si les comprimés à l'ail ne peuvent malheureusement pas garantir une longue vie, manger de l'ail régulièrement œuvre certainement pour le maintien en forme. Il est désinfectant et digestif ; il abaisse le taux de lipides dans le sang et prévient l'artériosclérose. La médecine populaire applique les gousses d'ail également en usage externe contre les verrues, les callosités et les dartres.

Application médicale

Sirop d'ail contre la toux : mélanger 5 gousses écrasées à 5 c. à c. de sucre et verser un peu d'eau. Porter à ébullition, laisser reposer 5 min et filtrer à l'aide d'un linge.

Ail des ours

Allium ursinum (liliacées)

H 20-50 cm avr.-juin vivace

Les constituants de l'ail des ours ressemblent à ceux de l'ail, mais celui-ci ne dégage pas une odeur aussi forte. On utilise la plante entière peu avant sa floraison. Elle est hypotenseur et considérée comme remède maison (souvent sous forme de lait) lors de troubles gastriques et intestinaux, de manque d'appétit et de faiblesse. Elle servait également en friction ou en cataplasme pour soigner les plaies, les rhumatismes et les dartres.

Habitat *Forêts de feuillus humides et forêts fluviales. Sur sols riches en humus. Europe, Asie.*

> ***Forme de grandes colonies.***

> ***Se reconnaît de loin à son odeur d'ail.***

> ***Indique un niveau de nappe phréatique élevé.***

Pyrèthre d'Afrique

Anacyclus pyrethrum var. *pyrethrum* (composées)

H 20-30 cm mai-août vivace

Le botaniste anglais Nicholas Culpeper (1652) louait le pyrèthre pour sa capacité à purger le cerveau des « humeurs flegmatiques ». En médecine populaire, la racine est utilisée pour soulager les maux de dents, stimuler la salivation, calmer les troubles rhumatismaux et comme aphrodisiaque. La plante pousse jusqu'en Inde où elle participe aux soins ayurvédiques.

Habitat *Tout autour de la Méditerranée, cultivé par exemple en Algérie.*

> ***Feuilles alternes, lisses, pennées.***

Pied-de-chat

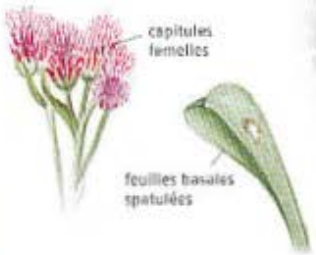
Antennaria dioica var. *dioica* (composées)

H 10-20 cm mai-juill. vivace

Habitat *Pelouses maigres et pâturages, landes, pinèdes. Sur sols légèrement acides. Europe, Asie.*

> ***Indicateur de sols maigres.***
> ***Plante dioïque, spathes de la fleur mâle blanches, celles de la fleur femelle roses.***

Ses capitules séchés renferment une série de principes actifs peu appréciés en médecine officielle. La médecine populaire recommande l'infusion lors de troubles biliaires et hépatiques, de même que pour traiter les diarrhées et les refroidissements. Les fleurs agrémentent certains mélanges de tisanes.



Asperge officinale

Asparagus officinalis (liliacées)

H 30-150 cm mai-août vivace

Habitat *Originaire probablement de la région méditerranéenne orientale, sinon cultivée, rarement subspontanée, dans des endroits sableux secs en été.*

> ***Les jeunes pousses sont les asperges-légumes.***
> ***Fruit : une baie sphérique rouge.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur des plantes différentes.***

L'asperge-légume émerge telle la pousse d'un rhizome. Les principes actifs de celui-ci sont nettement plus concentrés que dans les turions. La racine d'asperge est diurétique. Elle est administrée en décoction lors d'inflammations de la vessie et des reins. Cette indication se trouve même dans certains médicaments. La médecine populaire utilise les asperges contre les rhumatismes et la goutte.

Pâquerette

Bellis perennis (composées)

H 5-15 cm janv.-nov. vivace

La pâquerette insignifiante est mentionnée dans tous les herbiers importants, où elle est décrite comme « excellente » pour toutes sortes de maladies. Aujourd'hui, elle joue exclusivement un rôle en homéopathie pour soigner les contusions et les maladies cutanées. En médecine populaire, on utilise volontiers les feuilles fraîches en salade printanière. Les amers, les flavonoïdes et l'huile essentielle de la pâquerette stimulent le métabolisme. L'usage externe en présence de pus, de furoncles et de maladies cutanées est également indiqué.

Habitat *Pelouses dans les parcs et jardins, prés, pâturages. Sur sols riches en substances nutritives. Presque toute l'Europe.*

> ***Répandue, indicatrice de sol riche.***
> ***Résiste à la tondeuse à gazon.***
> ***Capitules sur tige sans feuilles.***

Application médicale

Pour nettoyer la peau : faire macérer 1 c. à c. de pâquerettes et 1 c. à c. de parties vertes de pensées dans 1 l d'eau, toute la nuit à température ambiante.

Carline à tige courte

Carlina acaulis ssp. *acaulis* (composées)

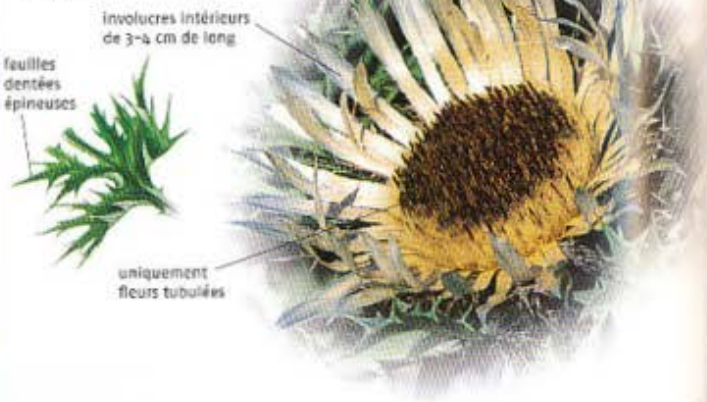
H 5-60 cm juin-sept. vivace

Habitat *Prairies maigres et pâturages, pelouses sèches, pentes pierreuses. Sur sols calcaires. Europe centrale et de l'Est, Alpes, montagnes de l'Europe méridionale.*

> ***Capitules se fermant par temps humide.***
> ***Dédaignée par le bétail de pâturage.***
> ***Involucres à l'extérieur, pas de fleurs ligulées.***

capitule pouvant atteindre 12 cm de diamètre

La racine séchée est exclusivement utilisée en médecine populaire. Diurétique et sudorifique, elle est administrée lors de fièvre, de refroidissements et de troubles gastriques. En usage externe, elle soigne les plaies et les affections cutanées. La renommée de la carline dans les vieux herbiers repose sur un malentendu : les auteurs se référaient à Dioscoride qui, lui, évoquait une autre plante.



Camomille romaine

Chamaemelum nobile (composées)

H 10-50 cm juin-oct. vivace

Habitat *Méditerranée, Europe de l'Ouest et du Sud, Afrique du Nord-Ouest, Açores.*

> ***Utilisée comme la camomille vraie.***
> ***Capitules des formes ornementales seulement avec fleurs ligulées.***

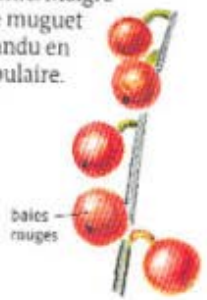
En Europe de l'Ouest et du Sud, cette espèce est nettement plus connue que la camomille allemande. Son utilisation est très similaire, car elle arrête les catarrhes et les crampes. Une infusion de capitules séchés est employée contre les problèmes digestifs, les ballonnements, les troubles de la menstruation, comme sédatif et pour laver les plaies.

Muguet

Convallaria majalis (liliacées)

H 10-20 cm avr.-juin vivace

Cette plante est très toxique et inadaptée à l'automédication ! Les parties vertes et les fleurs renferment des glucosides cardiotoniques comme la digitale (p. 50). En médecine officielle, la plante fait partie de préparations standardisées qui luttent contre la faiblesse du cœur ; son utilisation est semblable en homéopathie. Malgré sa toxicité, le muguet était très répandu en médecine populaire.



Habitat *Forêts de feuillus. Sur sols aérés profonds. Europe, Asie.*

> ***Fleurs sur tige anguleuse dirigées dans une seule direction.***
> ***Seulement 2 feuilles superposées.***

Eucalyptus

Eucalyptus globulus ssp. *globulus* (myrtacées)

H jusqu'à 40 m fév.-juill. arbre

La médecine des aborigènes utilise l'eucalyptus comme fébrifuge et anti-inflammatoire. Cet arbre étant arrivé en Europe seulement au XIXe siècle, la tradition populaire n'y a pas eu recours. Son huile est antispasmodique et antibactérienne ; elle sert en usages externe et interne en cas de refroidissements, d'asthme et de rhumatismes. Certains patients ne supportent pas le contact direct avec l'huile.

Habitat *Originaire d'Australie du Sud-Est et de Tasmanie, cultivé dans la région méditerranéenne.*

> ***Cultivé pour assécher les marais.***
> ***Feuilles persistantes.***
> ***Seulement sépales, pas de pétales.***

Camomille allemande

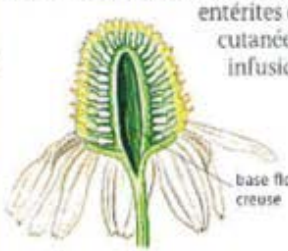
Matricaria recutita (composées)

H 15-50 cm mai-août annuelle

Habitat *Bords des chemins et des routes, champs de céréales, terres incultes. Originaire de la région méditerranéenne orientale, répandue dans le monde entier.*

> ***Fleurs écrasées odorantes.***
> ***Indicatrice de sols argileux.***
> ***Très ancienne plante médicinale.***

Les fleurs de camomille contiennent un cocktail de principes actifs utilisés de façon isolée ou globale. Médecine officielle, homéopathie, médecine populaire et industrie pharmaceutique sont remarquablement unanimes : la camomille soulage les catarrhes de la région gastro-intestinale, les troubles de la menstruation, les maladies hépatiques et biliaires, les gastro-entérites et, en usage externe, les maladies cutanées. La camomille est employée en infusion, en bain, en lavage ou en inhalation.



Application médicale

Infusion pour troubles gastro-intestinaux (ne pas utiliser de sachets, mais des fleurs achetées en herboristerie) : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à s. de fleurs par tasse, laisser reposer 5 à 10 min, filtrer. Boire tiède et sans sucre entre les repas.

Pyrèthre de Dalmatie

Tanacetum cinerariifolium (composées)

H 30-60 cm mai-juin vivace

Le nom latin de cette plante se réfère à l'effet des pyréthrines contenues dans les fleurs, qui bloquent certains canaux nerveux chez les insectes et provoquent leur mort. Ce groupe de substances serait sans danger pour les mammifères. Autrefois, on utilisait cette plante contre les vers intestinaux. Aujourd'hui, elle sert tout au plus à combattre les poux et leurs œufs.

Habitat *Surfaces ouvertes, terres incultes. Péninsule Balkanique, cultivé autrefois en Europe.*

> ***Plante dégageant une odeur aromatique.***
> ***Capitules solitaires, fleurs ligulées blanches et fleurs tubulées jaunes.***

Grande camomille

Tanacetum parthenium (composées)

H 30-60 cm juin-sept. vivace

Ses feuilles sont utilisées comme insecticide et sous forme de cataplasmes lors de contusions et de rhumatismes. Les Romains utilisaient cette herbe comme plante médicinale pour déclencher les règles et faciliter les accouchements. En Grande-Bretagne, on mange les feuilles fraîches contre la migraine, ce qui constitue une indication controversée. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement ; allergies possibles par contact avec la peau.

Habitat *Jardins, bords des chemins, terres incultes. Originaire d'Europe du Sud-Est (Balkans), Asie.*

> ***Plante dégageant une odeur aromatique parfois désagréable.***
> ***Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées, seulement avec fleurs tubulées ou seulement avec fleurs ligulées.***

Scille

Urginea maritima (liliacées)

H 50-150 cm août-oct. vivace

Habitat *Rochers, pâturages, garrigue, plages de sable. Uniquement dans la région méditerranéenne.*

- **Bulbe pouvant peser jusqu'à 3 kg.**
- **Feuilles apparaissant longtemps avant les fleurs.**
- **Fleurs en grappe élevée.**

pétales disposés en étoile

Les feuilles de l'énorme bulbe renferment des glucosides cardiotoniques. En raison de sa toxicité, le bulbe est exclusivement administré par le médecin lors d'insuffisance cardiaque et d'activité rénale réduite. Les écrits sur les effets curatifs hérités de l'Antiquité ne peuvent pas tous être attribués à cette espèce. Le poison mortel d'une variété rouge apparentée agit spécifiquement sur les rongeurs femelles.

Vératre blanc

Veratrum album (liliacées)

H 50-150 cm juin-août vivace

Habitat *Pâturages des Alpes, prés marécageux, forêts fluviales des Préalpes. Montagne de l'Europe méridionale, Asie.*

- **Forme des colonies denses.**
- **Partie inférieure des feuilles ovale large, partie supérieure plus mince, nervures parallèles.**
- **Pétales de 10-20 mm de long.**

pétales à nervures sombres

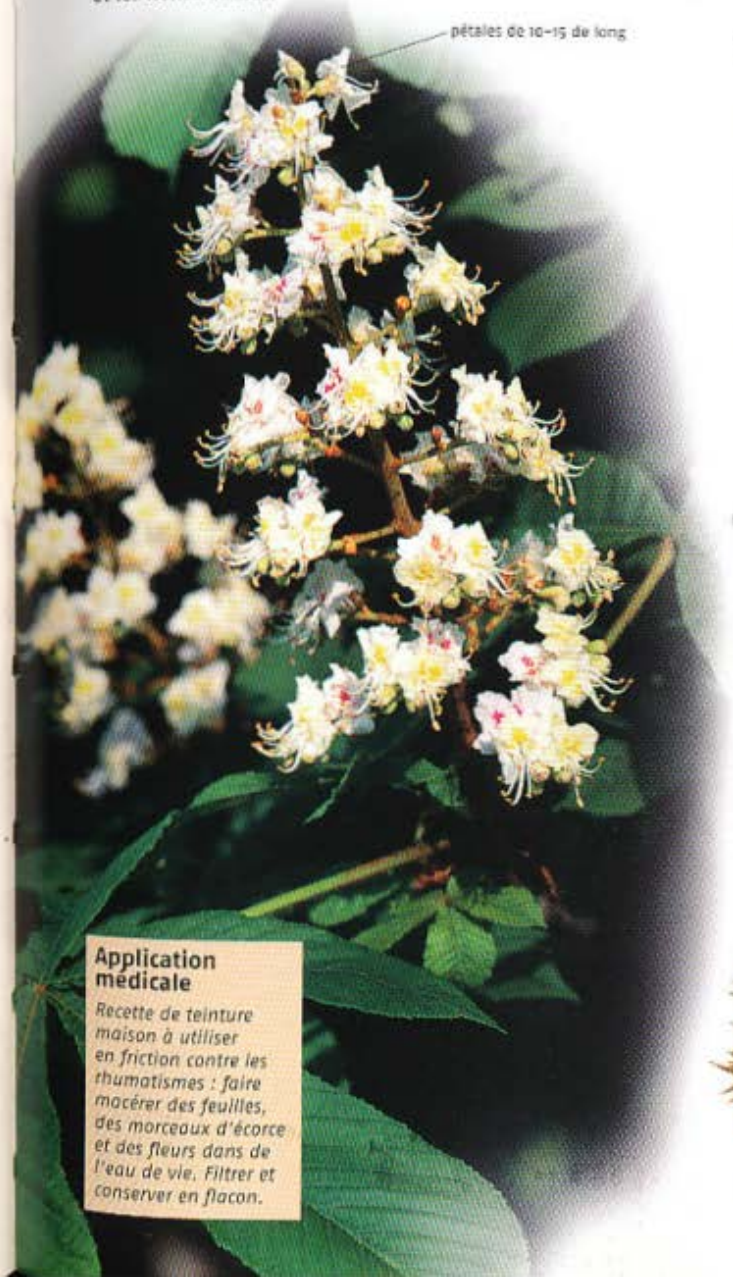
Sa racine puissante renferme des alcaloïdes hautement toxiques (1 à 2 g sont mortels). Le vératre blanc est particulièrement dangereux, car on peut le confondre avec la gentiane jaune. Malgré cela, les guérisseurs l'utilisaient en cas de troubles du rythme cardiaque, pour traiter les crampes, le choléra et la fièvre et, en usage externe, contre les rhumatismes et la goutte. Aujourd'hui, le vératre blanc n'est plus utilisé qu'en homéopathie.

Marronnier d'Inde

Aesculus hippocastanum (hippocastanacées)

H jusqu'à 20 m mai-juin arbre

Si la médecine officielle n'utilise que les graines contenant de l'esculoside, une saponine, la médecine populaire fait usage des feuilles, des fleurs et de l'écorce. L'esculoside fait partie de préparations pour faiblesse veineuse, œdèmes, varices et hémorroïdes. Il existe, en outre, des frictions et des bains recommandés en cas de contusions et de mauvaise irrigation sanguine. La médecine populaire emploie les feuilles contre les rhumatismes, les thromboses, l'inflammation veineuse et les hémorroïdes.



Application médicale

Recette de teinture maison à utiliser en friction contre les rhumatismes : faire macérer des feuilles, des morceaux d'écorce et des fleurs dans de l'eau de vie. Filtrer et conserver en flacon.

Habitat *Originaire d'Europe du Sud-Est (Balkans), planté comme arbre ornemental et bordant les routes, parfois subspontané.*

- **Fleurs bisexuées ou unisexuées.**
- **Fleurs en inflorescences dressées.**
- **Folioles pouvant atteindre 20 cm de long.**

pétales remarquablement maculés de rose

feuilles palmées

capsule épineuse

graine

Acanthe

Acanthus mollis (acanthacées)

H 50–120 cm mars–juin vivace

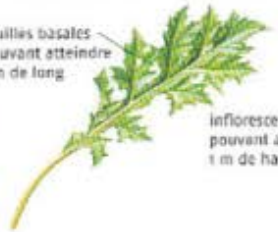
Habitat *Jachères, taillis, garrigue, dans les jardins et en bacs dans toute l'Europe centrale. Région méditerranéenne.*

> ***Feuilles d'acanthe servant de modèle en architecture.***
> ***Racine pivotante ramifiée noire.***

corolle pouvant atteindre 4 cm de long

C'est inspiré par les feuilles d'acanthe que le sculpteur grec Callimaque aurait créé le chapiteau d'acanthe au v^e^ siècle av. J.-C. Des récits sur l'acanthe en tant que plante médicinale font leur apparition peu après. Les feuilles sont utilisées en usage externe contre les brûlures et les entorses et, en usage interne, pour lutter contre les ballonnements, les crampes et les troubles nerveux, ceci toutefois seulement en médecine populaire.

feuilles basales pouvant atteindre 1 m de long



inflorescences pouvant atteindre 1 m de haut

Verveine odorante

Aloysia triphylla (verbénacées)

H 1–2,5 m août–sept. arbrisseau

Habitat *Originaire d'Amérique du Sud, introduite en Europe comme plante ornementale et en bac.*

> ***Feuilles écrasées sentant le citron.***
> ***Feuilles généralement par 3 en verticilles.***

corolle bilabiée

fleur blanche à lilas pâle

Ses feuilles séchées renferment des huiles essentielles, des mucilages et d'autres substances. Elles servent d'infusion pour les troubles digestifs, du sommeil et la nervosité, principalement en France. L'huile pure est également employée en parfumerie. En raison de leur goût rafraîchissant, on ajoute les feuilles à celles d'autres mélanges de tisanes.

feuilles lancéolées effilées

Euphraise officinale

Euphrasia officinalis ssp. *rostkoviana* (scrofulariacées)

H 5–45 cm mai–oct. annuelle

Habitat *Prairies maigres et pâturages, près de montagne, tourbières de plaine. Sur sols peu calcaires. Europe.*

> ***Tige à poils soyeux et glanduleux.***
> ***Fleurs aux aisselles des feuilles supérieures.***

corolle pouvant atteindre 15 mm de long

Bien que les parties vertes de l'euphraise contiennent une série de principes actifs, leur utilisation en médecine populaire remonterait à la « théorie des signatures » : la fleur ressemble à un œil. Les indications sont ainsi les inflammations et la fatigue de l'œil. Il faut ajouter à cela la toux, le rhume et les troubles gastriques. Les plantes récoltées dans la nature présentent un risque d'infection.

feuilles ovales dentées

lèvre supérieure en casque

lèvre inférieure avec tache jaune

Galéga officinal

Galega officinalis (papilionacées)

H 60–120 cm juin–sept. vivace

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne orientale, sur terres incultes, jachères, remblais et subspontané sur les bords des routes.*

> ***Fleurs blanches à lilas clair.***
> ***Feuilles imparipennées, folioles nettement pointues.***

Une expérience en laboratoire a démontré que ses parties vertes renfermaient une substance capable d'abaisser le taux de glycémie sanguine. Pour le diabète, la médecine officielle préfère cependant des médicaments plus efficaces. Il faut ajouter que les molécules de type galégine sont connues pour être toxiques.

silique cylindrique

feuilles à 7–19 folioles

tige florale plus longue que la feuille en dessous

fleur papilionacée de 1 cm de long

Soja

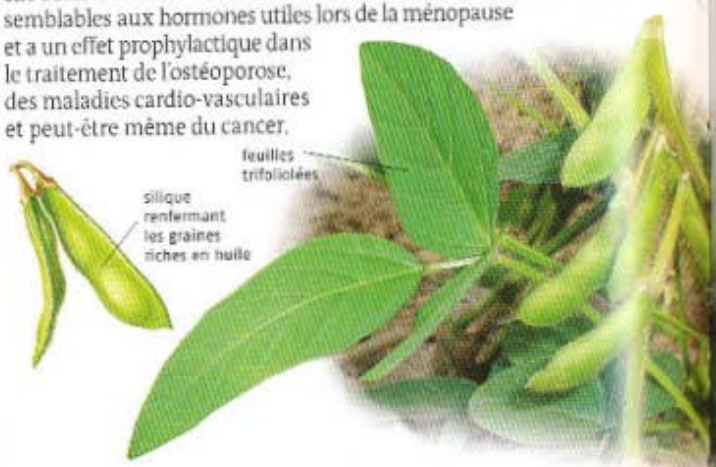
Glycine max (papilionacées)

H 30-100 cm juill.-août annuelle

Habitat *Originaire d'Asie orientale, cultivé dans le monde entier comme plante nourricière et pour l'obtention d'huile.*

- > ***Plante uniquement connue en culture.***
- > ***Fleurs blanches à violet pâle.***
- > ***Feuilles longuement pétiolées ternées.***

L'huile de soja n'est pas seulement un aliment, mais aussi un médicament. Dans certaines huiles et pommades, elle sert de porteur à d'autres substances. Comme aliment thérapeutique, elle abaisse le taux de cholestérol. Elle renferme des composants semblables aux hormones utiles lors de la ménopause et a un effet prophylactique dans le traitement de l'ostéoporose, des maladies cardio-vasculaires et peut-être même du cancer.



Gratiole officinale

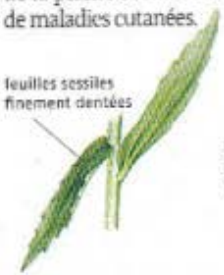
Gratiola officinalis (scrofulariacées)

H 20-40 cm avr.-oct. vivace

Habitat *Prairies, berges. Sur sols de tourbe détrempés. Asie, Europe.*

- > ***Plante glabre.***
- > ***Feuilles sessiles opposées.***
- > ***Fleurs pédonculées aux aisselles des feuilles supérieures.***

Ses parties aériennes contiennent un toxique puissant, il ne faut donc pas l'utiliser en automédication ! Les thérapeutes avertis utilisaient tout de même la plante comme purgatif. Elle guérirait par ailleurs la goutte et les troubles hépatiques. En usage externe, on appliquait des préparations de la plante séchée en cas de maladies cutanées.



Ortie blanche

Lamium album (labiées)

H 20-50 cm avr.-nov. vivace

Habitat *Chemins, haies, lisières, fossés, jardins. Largement répandue, Europe et Asie.*

- > ***Indicatrice d'azote.***
- > ***Fleurs en cercle aux aisselles des feuilles.***
- > ***Feuilles opposées.***

Cette plante rappelle l'ortie, mais est dépourvue de poils urticants. Bien que les fleurs et les parties vertes fussent autrefois appréciées comme plante médicinale, elle ne joue aucun rôle (excepté en homéopathie) en phytothérapie. On buvait la tisane d'ortie blanche lors de catarrhes des voies respiratoires, de troubles gastro-intestinaux, de lourdeurs d'estomac et de ballonnements. En usage externe, elle servait de compresses et de lavages en cas d'inflammations cutanées superficielles et de règles douloureuses.

Application médicale

Tisane calmante et somnifère : verser de l'eau sur 1 à 2 c. à c. de fleurs par tasse et porter à ébullition. Laisser reposer 5 minutes, filtrer, sucrer au miel et boire immédiatement.

Lycope d'Europe

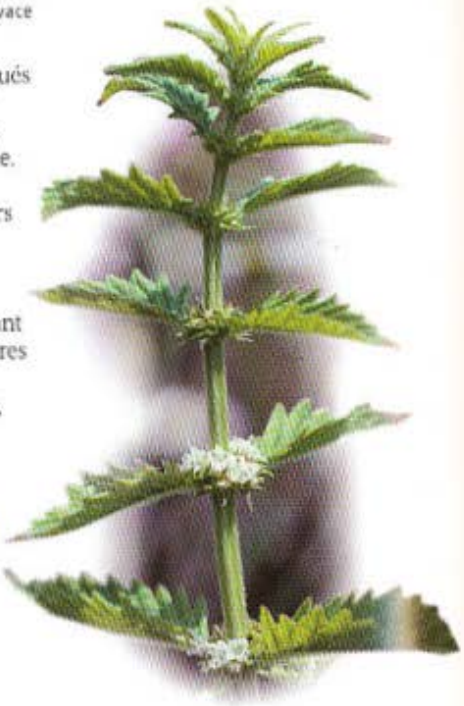
Lycopus europaeus (labiées)

H 20-130 cm juill.-sept. vivace

Habitat *Roselières, rives, fossés. Sur sols humides à détrempés. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Fleurs en cercle aux aisselles des feuilles.***
> ***Feuilles opposées, dentées à profondément découpées.***

Les médicaments fabriqués avec les parties vertes du lycope sont prescrits par la médecine officielle. Ils réduisent l'activité de la glande thyroïde lors d'une hyperthyroïdie légère et modifient le taux d'hormones avant les règles, atténuant ainsi les effets secondaires prémenstruels. En médecine populaire, le lycope était connu comme fébrifuge.



Marrube blanc

Marrubium vulgare (labiées)

H 40-50 cm juin-sept. vivace

Habitat *Bords des chemins, murs, éboulis, jardins. Région méditerranéenne, rare au nord des Alpes.*

> ***Plante tomenteuse.***
> ***Fleurs labiées en inflorescences presque sphériques.***
> ***Feuilles ridées.***

Le marrube fait partie des plantes médicinales les plus anciennes. Son nom vient de l'hébreu. Dans la région méditerranéenne, les parties vertes séchées sont connues comme apéritives, mais également pour leur effet sur les troubles gastro-intestinaux, de la grossesse, les flatulences, les catarrhes des voies respiratoires et, en usage externe, comme cicatrisant. Ne pas utiliser en cas d'ulcères gastro-intestinaux.

Mélisse officinale

Melissa officinalis (labiées)

H 20-80 cm juin-sept. vivace

Ses feuilles froissées dégagent l'odeur de l'huile essentielle. La mélisse entre dans la composition de médicaments, de mélanges de tisanes et de frictions. Elle aide lors de troubles cardiaques légers et de troubles nerveux gastro-intestinaux. Les parties vertes sont calmantes, antispasmodiques et somnifères ; elles chassent les douleurs des rhumatismes. L'eau de mélisse des Carmes contient d'autres composants.

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne orientale, rare au nord des Alpes, subspontanée en des endroits chauds.*

> ***Plante sentant le citron.***
> ***Fleurs labiées dirigées dans une seule direction.***
> ***Corolle blanche à jaunâtre.***

Menthe verte

Mentha spicata ssp. *crispa* (labiées)

H 30-100 cm juill.-oct. vivace

Ses feuilles renferment une huile essentielle de structure complexe, à laquelle la plante doit son odeur typique et ses effets médicinaux. Une grande partie de cette huile est utilisée pour la fabrication de dentifrices, de bains de bouche et de chewing-gums. Ses feuilles sont apéritives, digestives et carminatives. Lors de refroidissements, on inhale l'odeur de l'huile.

Habitat *Origine incertaine, cultivée uniquement comme plante médicinale et aromatique, souvent subspontanée.*

> ***Plante fortement ramifiée.***
> ***Feuilles opposées, dentées déchirées.***
> ***Fleurs blanches à violet pâle.***

Haricot cultivé

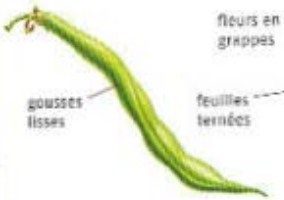
Phaseolus vulgaris (papilionacées)

H 30-400 cm juin-sept. annuelle

Habitat *Originaire d'Amérique centrale et du Sud, cultivé dans le monde entier comme légume.*

- ***Variétés buissonnantes ou grimpantes.***
- ***Fleurs papilionacées blanches à violet clair.***
- ***Gousses crues toxiques.***

Ses gousses sans graines et séchées sont toxiques. La tisane et les préparations à base de gousses sont utilisées par les médecines officielle et populaire comme diurétique. Les guérisseurs appliquaient le haricot – peut-être en raison de ses sels de chrome – en cas de diabète, de goutte et d'acné.



Trigonelle fenugrec

Trigonella foenum-graecum (papilionacées)

H 10-50 cm avr.-juill. annuelle

Habitat *Cultivée en Europe du Sud, originaire d'Asie du Sud-Ouest.*

- ***Racine pivotante profonde.***
- ***Graines dégageant une odeur désagréable.***
- ***Pétales blanc jaunâtre.***

Les papyrus égyptiens et les médecins arabes louaient déjà les graines de la trigonelle fenugrec. À l'époque de Charlemagne, la plante fut répandue au nord des Alpes. En usage interne, le fenugrec amer-aromatique est apéritif ; en usage externe, en cataplasme, il lutte contre les furoncles. Les graines aideraient, en outre, lors de catarrhes des voies respiratoires et de diabète.

Verveine officinale

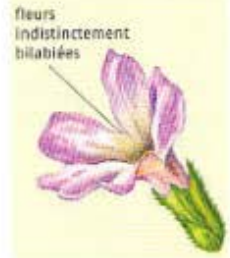
Verbena officinalis (verbénacées)

H 30-100 cm juin-oct. annuelle à vivace

Les Celtes utilisaient déjà les vertus curatives des parties vertes de cette plante, ce que la médecine officielle met cependant en doute. On emploie le segment supérieur séché de la pousse avec les feuilles. Il renferme des glucosides, des flavonoïdes et un peu d'huile essentielle. La verveine stimulerait la miction et la lactation et soignerait les inflammations de la bouche, de la gorge, de l'estomac, des intestins et des voies urinaires. Le « Vervain » de la thérapie des quintessences florales de Bach relaxerait et ouvrirait aux conseils du prochain.

Habitat *Terres incultes, pâturages, bords des chemins, murs. Très répandue. Europe (absente dans le Nord), Afrique du Nord, Asie du Sud-Ouest.*

- ***Fleurs blanchâtres à lilas pâle.***
- ***Tiges quadrangulaires.***



Application médicale

Tisane pour troubles gastriques légers : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de parties vertes par tasse et laisser reposer 5 min. Filtrer et boire immédiatement.

Succise des prés

Succisa pratensis (dipsacacées)

H 15-80 cm juill.-oct. vivace

Habitat *Prairies marécageuses, tourbières plates, prés humides maigres, prairies en montagne. Sur sols maigres. Europe centrale, Asie de l'Ouest.*

> ***Feuilles en rosette basale.***
> ***Feuilles caulinaires opposées.***
> ***Racine ayant l'air d'avoir été grignotée.***

fleurs en capitules globuleux

Sa racine ayant l'air d'avoir été grignotée – on y voyait autrefois l'œuvre du diable – est utilisée uniquement en homéopathie et en médecine populaire. Elle était connue comme remède maison béchique lors d'enrouements, pour fluidifier les muqueuses, comme dépuratif et même comme vermifuge. Les cataplasmes soigneraient les ulcères et les contusions.

capitule pouvant atteindre 3 cm de diamètre

racine curative

Véronique des ruisseaux, cresson de cheval

Veronica beccabunga (scrofulariacées)

H 20-60 cm mai-sept. vivace

Habitat *Berges des ruisseaux, fossés, roseaux, végétations fontinales. Sur sols détrempés à inondés. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Fleurs en inflorescences opposées longuement pédonculées.***
> ***Tiges couchées à montantes.***

pétales légèrement asymétriques

Autrefois, on mangeait ses feuilles en salade comme cure de printemps. Les parties vertes étaient considérées comme diurétiques, laxatives, apéritives, dissolvant les calculs vésicaux et aidant lors de rhumatismes, de maladies cutanées et de saignements des gencives.

feuilles opposées

fleurs de 6-8 mm de diamètre

feuilles légèrement charnues

Véronique officinale

Veronica officinalis (scrofulariacées)

H 10-20 cm mai-août vivace

L'utilisation de la véronique officinale a connu son apogée au Moyen Âge. Les parties vertes sont uniquement utilisées en médecine populaire en cas de refroidissements, de troubles digestifs et de rhumatismes. L'infusion de véronique est par ailleurs diurétique et soulagerait les bouffées de chaleur de la ménopause ; en gargarismes, elle calmerait les inflammations de la bouche et de la gorge. L'homéopathie administre les dilutions lors d'eczémas et de catarrhes des bronches.

Habitat *Landes, prairies maigres, bois coupés, bords des chemins. Sur sols pierreux à sableux. Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Indicatrice de sols acides.***
> ***Tige dressée seulement au niveau des fleurs.***
> ***Tiges denses et pubescentes tout autour.***

pétales à nervures sombres

feuilles ovoïdes à pétioles courts

corolle légèrement asymétrique

fleurs en grappes latérales

Application médicale

Bain calmant : faire bouillir une poignée de parties vertes dans 1 l d'eau, filtrer et verser dans l'eau du bain chaude.

Orcanette

Alkanna tuberculata (boraginacées)

H 10-30 cm avr.-juin vivace

Habitat *Côtes sableuses ou rocheuses, terrains vagues. Région méditerranéenne, en Europe centrale comme plante horticole.*

> ***Tiges couchées à dressées.***
> ***Feuilles supérieures minces à base cordiforme.***

L'écorce de sa racine renferme un colorant rouge longtemps utilisé pour colorer les aliments et les cosmétiques. L'effet astringent de l'orcanette soulage les diarrhées et les affections cutanées. Elle contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques nocifs pour le foie et cancérigènes. C'est la raison pour laquelle les usages externe et interne sont interdits dans certains pays.

Ancolie commune

Aquilegia vulgaris (renonculacées)

H 40-80 cm mai-juill. vivace

Habitat *Forêts de feuillus claires, taillis, prairies, haies. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Également comme fleur de jardin de couleurs différentes.***
> ***Feuilles 2 fois ternées, pennées.***

Le bétail en pâturage ignore cette plante toxique. Les parties vertes fraîches sont administrées en homéopathie contre les troubles nerveux et menstruels. En médecine populaire, l'ancolie servait à combattre les eczémas et aiderait lors d'affections hépatiques et biliaires, gastriques et intestinales.

Bourrache officinale

Borago officinalis (boraginacées)

H 20-80 cm mars-sept. annuelle

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne, cultivée comme plante horticole et subspontanée au nord des Alpes.*

> ***Plante sentant le cornichon.***
> ***Couverte de poils soyeux.***
> ***Feuilles supérieures descendant le long de la tige.***

Alors que l'huile pressée à froid est sans danger et utilisée dans l'industrie alimentaire, les parties vertes renferment des traces d'alcaloïdes pyrrozidiniques dangereux. On peut l'ajouter comme condiment aromatique aux conserves de cornichons, mais elle ne doit pas être utilisée comme remède contre la toux, les affections rénales et vésicales.

Lin cultivé

Linum usitatissimum (linacées)

H 30-60 cm juin-août annuelle

Habitat *Originaire probablement de la région méditerranéenne, rarement subspontané à partir de cultures.*

> ***Utilisé depuis l'âge de pierre.***
> ***Feuilles minces alternes.***
> ***Inflorescence réunissant jusqu'à 10 fleurs.***

En Égypte et dans l'Antiquité, il était connu pour la production de fibres et comme plante curative. Les graines qui contiennent une grande quantité de mucilages, gonflent dans les intestins, stimulent les mouvements intestinaux et ont un effet laxatif doux. En usage externe, le lin est salutaire lors d'abcès. Sainte Hildegarde de Bingen le recommande contre les brûlures.

Mandragore d'automne

Mandragora autumnalis (solanacées)

H 10-20 cm sept.-nov. vivace

Habitat *Bords des chemins et terres incultes dans la région méditerranéenne.*

> ***Tige fortement tassée.***
> ***Fleurs bleu-violet à pédoncule court.***
> ***Fruit : une baie rouge jaunâtre.***

La mandragore est plutôt assimilée à une plante magique qu'à une véritable plante curative. On la rencontre dans la fameuse collection de remèdes égyptienne (papyrus d'Ebers de 1550 av. J.-C.), et elle est également mentionnée chez les Grecs et les Romains. La forme de son tubercule évoquant une forme humaine est à l'origine de son rôle en tant qu'amulette contre les maladies et les sortilèges. Sa racine renferme des alcaloïdes toxiques ; on l'utilise comme somnifère et analgésique.

Le saviez-vous ?

D'après la légende, la mandragore poussait un cri de mort lorsque qui que ce soit l'arrachait. C'est pourquoi ce travail était fait par un chien, dont le maître soufflait dans un cor pour ne pas entendre le cri effroyable.

Morelle douce-amère

Solanum dulcamara (solanacées)

H 30-200 cm juin-sept. arbrisseau

Autrefois, les guérisseurs administraient les tiges et les jeunes pousses comme diurétique et laxatif, contre les nausées, les bronchites chroniques, l'asthme et les affections cutanées. En raison des alcaloïdes toxiques qu'elle contient, la morelle est seulement utilisée en préparations prêtes à l'emploi contre les eczémas et en homéopathie.

Habitat *Fossés, taillis, rives, forêts fluviales. Sur sols détrempés à humides. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Tiges ligneuses seulement à la base.***
> ***Rameaux volubiles ou s'accrochant aux feuilles.***

Petite pervenche

Vinca minor (apocynacées)

H 15-20 cm févr.-mai vivace

La petite pervenche renferme un alcaloïde vincamine, administré en médecine officielle contre les troubles de la circulation sanguine du cerveau et de l'oreille interne. La médecine populaire utilisait les parties vertes contre les hématomes, les eczémas et en gargarismes. Elles étaient également employées en cas de mémoire défaillante. Automédication déconseillée.

Habitat *Forêts de feuillus. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest, subspontanée également depuis les jardins.*

> ***Persistante.***
> ***Tiges rampantes formant des racines au niveau des nœuds.***

Bleuet des champs

Centaurea cyanus (composées)

H 30-60 cm juin-oct. annuelle

Habitat *Champs de céréales, décombres. Principalement sur sols légers. Originaire de la région méditerranéenne orientale.*

> **Répandue avec la culture de céréales.**
> **Capitules solitaires.**
> **Tiges tomenteuses.**

Aujourd'hui, les ravissantes fleurs bleu profond de la centaurée donnent une note particulière à d'autres tisanes. Lorsque les champs de céréales n'étaient pas encore infestés d'engrais et de pesticides, on utilisait cette plante répandue comme remède maison contre le manque d'appétit, les pellicules, en cas de troubles digestifs et pour fluidifier les muqueuses.

Chicorée sauvage

Cichorium intybus (composées)

H 30-150 cm juill.-oct. vivace

Habitat *Bords des chemins et des routes, terres incultes, remblais. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> **Plante lâchement ramifiée.**
> **Blessée, elle libère un suc laiteux.**
> **Capitules ouverts seulement en matinée.**

La période de gloire du café à la chicorée, fabriqué à partir de ses racines torréfiées, est certainement révolue. Ce café servait autrefois d'ersatz sans caféine au café en grains coûteux. Sa racine conserve ses vertus apéritives, diurétiques et digestives. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Chicory » aiderait les parents à laisser partir leurs enfants.

Safran cultivé

Crocus sativus (iridacées)

H 10-30 cm sept-. nov. vivace

Les stigmates de safran sont composés d'un segment du style se divisant en 3 ramilles de stigmates. Ils sont toxiques, mais les quantités infimes utilisées en cuisine sont cependant sans aucun danger. En homéopathie, ils sont utilisés uniquement en hautes dilutions contre les crampes, les saignements de nez et la dépression. Le safran stimule l'utérus ; on en abusait d'ailleurs pour avorter, les doses nécessaires pour ce faire étant mortelles. Ne pas utiliser pendant la grossesse, même pas en tant que condiment.

Habitat *Originaire probablement de l'Europe du Sud, forme sauvage inconnue. Cultivé principalement en Espagne.*

> **Gorge de la fleur pubescente.**
> **Feuilles fines à rayure centrale blanche.**

Le saviez-vous ?

Le safran est aujourd'hui encore l'épice la plus coûteuse du monde : 20 000 fleurs donnent 100 g de safran. Elles doivent être cueillies manuellement, car aucune machine n'est capable de récolter ces filaments fins.

Artichaut

Cynara cardunculus (composées)

H 50-150 cm avr.-août bisannuelle

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne ou d'Éthiopie, cultivé dans toute la région méditerranéenne.*

> ***Forme sauvage de l'artichaut-légume.***
> ***Feuilles simples à fortement découpées.***

Alors que ses bractées et son réceptacle fournissent le légume bien connu, le remède est obtenu à partir des feuilles basales de la plante pas encore en fleurs. Il est administré sous la forme d'extraits comme digestif, et surtout pour protéger le foie. Un remède méditerranéen recommande le jus d'artichaut dans du vin comme tonique hépatique.

Hépatique à 3 lobes

Hepatica nobilis var. *nobilis* (renonculacées)

H 5-15 cm mars-avr. vivace

Habitat *Forêts de hêtres et de chênes. Sur sols argileux aérés. Europe à l'exception de l'Europe de l'Ouest.*

> ***Indicateur de calcaire dans le sol.***
> ***Fleurs solitaires pouvant atteindre 3,5 cm de diamètre.***
> ***Feuilles persistantes apparaissant après la floraison.***

Fraîche, cette plante est toxique. Seule l'homéopathie l'administre encore aujourd'hui contre les bronchites, les catarrhes de la gorge et les affections hépatiques. La forme foliaire rappelant le foie, l'hépatique était considérée, selon la « théorie des signatures », comme remède au foie « encombré » et à toutes sortes d'affections hépatiques, vésicales et rénales.

Iris d'Allemagne

Iris germanica (iridacées)

H 30-100 cm mai-juill. vivace

Habitat
Plante ornementale subspontanée, originaire probablement de la région méditerranéenne orientale.

> ***3-5 fleurs à pédoncule court par plante.***
> ***3 pétales pendants, 3 pétales dressés.***

Charlemagne ordonnait déjà la culture de l'iris d'Allemagne dans les jardins de ses domaines, en raison de sa floraison splendide et des vertus curatives de son rhizome louées depuis l'Antiquité. Dans le jardin du cloître de l'abbé Walahfrid, sur l'île de Reichenau, le « Gladiola » avait sa place réservée. Son rhizome fluidifie les muqueuses lors de refroidissements et aiderait en cas de nausées, de ballonnements et de faiblesse de la circulation sanguine. Aujourd'hui, on ne l'utilise plus que dans quelques préparations prêtes à l'emploi, dans les cosmétiques et les spiritueux.

Le saviez-vous ?

Autrefois, on donnait le rhizome séché à mâcher aux enfants qui faisaient leurs dents pour soulager la douleur. Aujourd'hui, on déconseille vivement ce remède en raison du risque d'infection de la bouche par les micro-organismes.

Aconit napel

Aconitum napellus (renonculacées)

H 50-150 cm juin-sept. vivace ☠

Habitat *Forêts fluviales, végétation herbeuse, ruisseaux, sources. Montagnes de l'Europe du Sud et centrale.*

> ***Racine tubéreuse.***
> ***Casque floral à peu près aussi haut que large.***
> ***Indicateur d'humidité et de sol riche.***

L'aconit napel est une plante mortelle. Le danger particulier réside dans la possibilité d'absorption par la peau et les muqueuses de l'aconitine, un poison. Depuis l'Antiquité, on relate des cas mortels ; même les guérisseurs du Moyen Âge, pourtant avides d'expériences, étaient très réservés quant à l'administration de cette plante. La médecine moderne utilise parfois son tubercule et l'homéopathie y a recours en cas de maladies cardiaques, de processus inflammatoires et de fièvre.

Le saviez-vous ?

Un empoisonnement à l'aconit se manifeste par des brûlures de la bouche, des fourmillements et des sueurs alternant avec des refroidissements. S'ensuivent nausées et vomissements. Il faut appeler un médecin et provoquer les vomissements.

Bugle rampante

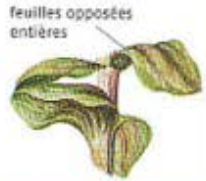
Ajuga reptans (labiées)

H 10-30 cm avr.-août vivace

Habitat *Prairies, pelouses, taillis, forêts. Répandu. Hémisphère Nord.*

> ***Tiges quadrangulaires pubescentes sur 2 côtés.***
> ***Inflorescence en épi.***
> ***Développe des stolons feuillus.***

La bugle rampante n'a jamais connu la gloire en médecine, mais plusieurs remèdes maison ont tout de même été transmis. Il semblerait qu'elle n'était efficace que cueillie à la lune nouvelle, avant le lever du soleil. On l'utilisait contre les affections hépatiques et biliaires, les catarrhes de la bouche et de la gorge et, en usage externe, comme vulnéraire.



Pied d'alouette

Consolida regalis (renonculacées)

H 20-40 cm mai-août annuelle ☠

Les fleurs du pied d'alouette des champs renferment des alcaloïdes toxiques en faibles concentrations. C'est pourquoi seules les fleurs étaient utilisées comme diurétique. La médecine populaire y avait également recours comme dépuratif. Aujourd'hui, elles jouent tout au plus un rôle comme composant décoratif d'autres tisanes.

Habitat *Champs de céréales, bords des chemins. Sur sols calcaires riches en substances nutritives. Presque toute l'Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Répandu avec la culture de céréales.***
> ***Éperon de 15-30 mm de long avec nectaires.***

Dauphinelle

Delphinium staphisagria (renonculacées)

H 30-100 cm mai-août annuelle à bisannuelle ☠

Habitat *Taillis persistants, colonies de mauvaises herbes. Région méditerranéenne.*

> ***Plante pubescente.***
> ***Fleurs en hautes inflorescences lâches.***

À la différence du pied d'alouette des champs apparenté, on utilise les graines séchées de la dauphinelle. Elles renferment des alcaloïdes toxiques et faisaient partie de remèdes analgésiques et antispasmodiques. En médecine populaire, on l'employait pour soigner les maux de dents et éliminer la vermine.

Dracocéphale de Moldavie

Dracocephalum moldavicum (labiées)

H 30-70 cm juill.-août annuelle

Habitat *Originaire de Sibérie à l'Himalaya, cultivé en Europe de l'Est et centrale comme plante utile.*

> ***Plante à odeur aromatique rappelant la mélisse.***
> ***Fleurs réunies en pseudo-épis serrés.***

Le dracocéphale étant arrivé en Europe au XVI^e^ siècle, ni les auteurs d'herbiers de l'Antiquité ni ceux du Moyen Âge ne le connaissaient. Ses parties aériennes séchées servent aussi bien de condiment que comme plante médicinale. Elles sont digestives, sédatives et antispasmodiques.

Lierre terrestre

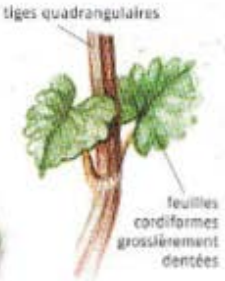
Glechoma hederacea (labiées)

H 10-40 cm avr.-juin vivace

Habitat *Prés, forêts fluviales, lisières, haies. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.*

> ***Plante pionnière.***
> ***Persistant.***
> ***Tiges couchées, racinées aux nœuds.***

Les Germains connaissaient déjà le lierre terrestre comme plante médicinale (voies respiratoires, digestion, fièvre de la ménopause). Sainte Hildegarde de Bingen reprit ce savoir et le recommandait sous forme de purée, de boisson et de cataplasmes pour vaincre toutes sortes de maux de tête. En médecine populaire, ses parties vertes soulageaient les catarrhes gastriques et intestinaux, les diarrhées, la toux et les affections des bronches. En usage externe, elles faciliteraient le lavement des plaies cicatrisant mal et des affections cutanées.



Application médicale

Tisane pour indigestion et manque d'appétit : verser de l'eau bouillante sur 1 à 1,5 c. à c. de fleurs séchées par tasse, laisser reposer 5 min, filtrer et boire immédiatement.

Vipérine

Echium vulgare (boraginacées)

H 25-100 cm mai-sept. bisannuelle ☠

Habitat *Colonies de mauvaises herbes, chemins, terres incultes, éboulis. Sur sols pierreux sableux. Europe, Asie Mineure, Afrique du Nord-Ouest.*

- ***La première année seulement rosette foliaire.***
- ***Inflorescence pouvant atteindre 50 cm de haut.***
- ***Étamines et style dépassant beaucoup de la fleur.***

Les fleurs de la vipérine étaient recommandées par W. Coles (1656), médecin herboriste anglais, comme remède aux morsures de serpent, car elles ressemblent à une tête de serpent (« théorie des signatures »). En médecine populaire d'Europe centrale, on administrait ses racines séchées pour combattre l'épilepsie et favoriser la cicatrisation.

Hysope

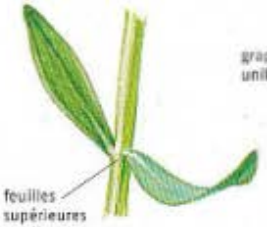
Hyssopus officinalis ssp. *officinalis* (labiées)

H 20-80 cm juill.-oct. vivace

Habitat *Rochers, éboulis, garrigue. Région méditerranéenne, mer Noire.*

- ***Sous-arbrisseau, ligneux à la base.***
- ***Dégageant une odeur aromatique.***
- ***Feuilles à glandes oléagineuses.***

L'hysope était déjà mentionnée dans la Bible – les parties vertes servaient à purifier les lépreux. En médecine populaire, on l'utilisait contre les catarrhes de la gorge, les enrouements et de nombreuses autres maladies allant de l'asthme aux douleurs oculaires en passant par la faiblesse de la circulation sanguine. L'huile essentielle n'étant pas sans risques, il est conseillé d'en absorber uniquement des quantités minimes.



Lavande officinale

Lavendula angustifolia ssp. *angustifolia* (labiées)

H 50-100 cm juin-sept. arbuste

La lavande embaume la campagne provençale ainsi que toutes les boutiques de souvenirs de la région. L'infusion est considérée comme sédative et apéritive ; elle soulagerait l'estomac, les intestins et les nerfs et favoriserait l'endormissement. C'est pourquoi on met des petits sachets de lavande près de son oreiller. L'huile purifiée est utilisée dans l'industrie cosmétique et comme friction contre les rhumatismes. Elle peut également être versée dans l'eau du bain.

Application médicale

Bain calmant à la lavande : verser 1 l d'eau sur 50 à 60 g de fleurs et porter à ébullition. Laisser reposer 10 min et filtrer dans l'eau du bain ; se coucher ensuite dans le bain et se détendre un bon quart d'heure.

Habitat *Rochers, garrigue. Originaire d'Europe du Sud, souvent cultivée comme plante utile et ornementale dans le Nord.*

- ***Arbuste compact à odeur aromatique.***
- ***Inflorescence sur longue tige, dépassant l'arbuste.***

Grande lavande

Lavandula latifolia (labiées)

H 50-100 cm juin-sept. arbuste

Habitat *Taillis persistants, maquis. De l'Europe du Sud aux Balkans.*

> ***Arbuste compact sentant le camphre.***
> ***Bractées florales lancéolées.***

C'est avant tout l'huile obtenue de ses fleurs qui est curative. Elle fait partie de préparations prêtes à l'emploi contre les catarrhes des voies respiratoires et de remèdes pour frictions contre les rhumatismes. L'abbé Kneipp recommande de déposer quelques gouttes d'huile de lavande sur un sucre pour faciliter la digestion.

Polygala amer

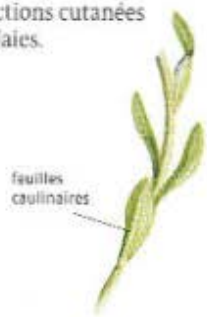
Polygala amara (polygalacées)

H 5-15 cm mai-août vivace

Habitat *Pelouses maigres, prairies marécageuses. Sur sols calcaires. Europe centrale et du Sud-Est.*

> ***3 pétales soudés, pétale inférieur à lobes frangés.***
> ***Bractées pas plus longues que la tige florale.***

Dans l'herbier moyenâgeux de Lonicerus, le polygala amer est recommandé pour augmenter la production de lait des vaches. C'est ainsi qu'il fut ajouté aux fourrages du bétail. La plante était, en outre, administrée contre la toux, comme digestif, lors d'affections cutanées et de plaies.



Grassette commune

Pinguicula vulgaris (lentibulariacées)

H 5-15 cm mai-juill. vivace

Habitat *Tourbières plates sur sols détrempés. Europe, Asie, Amérique du Nord.*

> ***Plante insectivore.***
> ***Feuilles collantes en rosette basale.***

La grassette commune attrape et digère des insectes afin d'augmenter son niveau d'azote. Ses feuilles sont rarement utilisées en médecine populaire, sauf contre les toux persistantes et les refroidissements. Ses composants, tels que les enzymes digestives de ses feuilles, ne justifient toutefois pas cette utilisation. Il est possible que l'on ait transféré la vertu curative de la drosère sur la grassette.

Habitat *Taillis persistants. Région méditerranéenne, plus largement répandu comme plante médicinale et ornementale.*

> ***Sous-arbrisseau persistant très parfumé.***
> ***Feuilles enroulées vers le bas.***

Romarin

Rosmarinus officinalis (labiées)

H 50-200 cm janv.-déc. sous-arbrisseau

On pourrait écrire un livre entier sur les domaines d'application du romarin. L'huile essentielle favoriserait l'irrigation sanguine lors de rhumatismes et de névralgies, stimulerait la digestion et soulagerait les crampes et les ballonnements. Autrefois, on ajoutait le romarin comme porte-bonheur au bouquet de la mariée. Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Sauge officinale

Salvia officinalis (labiées)

H 20-70 cm mars-juill. sous-arbrisseau

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne, répandue et cultivée comme plante condimentaire et médicinale.*

> ***Dégageant une odeur aromatique quand on la froisse.***
> ***Sous-arbrisseau ligneux à la base.***
> ***Rameaux feutrés.***

Salvia vient du latin *salvare* qui signifie « guérir ». Les médecins grecs et romains connaissaient déjà les effets hémostatique, diurétique et carminatif des feuilles de la sauge. Elles sont antibactériennes, antispasmodiques et réduisent la transpiration. La sauge est appréciée en gargarismes lors de catarrhes de la bouche et de la gorge et comme additif aux dentifrices et aux bains de bouche. Ses feuilles renferment la thujone, une huile essentielle toxique. Ne pas utiliser pendant la grossesse et ne pas dépasser la dose.

Application médicale

Tisane contre les ballonnements : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de feuilles broyées par tasse. Couvrir et laisser reposer 10 à 15 min, puis filtrer. Boire 3 à 4 tasses par jour.

Sauge bleue, sauge méditerranéenne

Salvia fruticosa (labiées)

H 30-150 cm mars-juin sous-arbrisseau

Ses feuilles renferment une huile essentielle contenant d'autres composants que ceux de la sauge officinale. Elles affichent notamment une moindre teneur en thujone. Étant donné son habitat, cette plante était utilisée principalement dans la région méditerranéenne orientale. Elle sert en gargarismes pour entraver les catarrhes de la bouche et de la gorge.

Habitat *Maquis, garrigue. Grèce, Crète, Chypre, Turquie.*

> ***Froissée, elle sent légèrement l'eucalyptus.***
> ***Rameaux tomenteux gris.***
> ***Feuilles très pubescentes.***

Sauge sclarée

Salvia sclarea (labiées)

H 30-120 cm mai-août bisannuelle

Les parties vertes de cette plante ne sont utilisées qu'en médecine populaire. Elles favoriseraient la digestion, calmeraient les troubles de la menstruation et aideraient lors de maux de tête, de crampes et de troubles rénaux. En usage externe, on les utilise pour apaiser les plaies enflammées.

Habitat *Région méditerranéenne, Asie du Sud-Est, cultivée comme plante médicinale dans les régions chaudes d'Europe centrale.*

> ***Dégageant une odeur aromatique.***
> ***Feuilles en bas, en rosettes, presque cordiformes.***
> ***Grandes bractées florales soupoudrées d'un soupçon de violet.***

Pensée sauvage

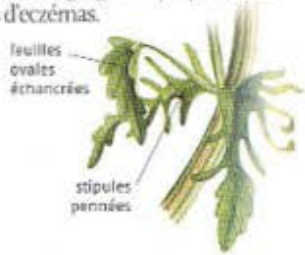
Viola tricolor (violacées)

H 10-40 cm avr.-oct. annuelle à vivace

Habitat *Bords des chemins, pentes, bords des prés, terres incultes. Presque toute l'Europe.*

> ***Fleurs tricolores pouvant atteindre 3 cm de diamètre.***
> ***Plante ramifiée seulement dans sa partie inférieure.***

Dans un vieil herbier irlandais, on peut lire que la pensée sauvage calmerait les convulsions spasmodiques des enfants et apaiserait la fièvre et les inflammations. Elle n'est pas considérée par la médecine officielle, car elle ne contient pas de substances efficaces d'un point de vue pharmaceutique. En médecine populaire, elle est reconnue comme bénéfique dans le traitement de l'acné, des impuretés cutanées et des pellicules. La tisane de pensée sauvage serait dépurative, fébrifuge et soulagerait les inflammations de la gorge. Les préparations homéopathiques sont administrées lors d'eczémas.



Application médicale

Tisane contre les enrouements et en prévention des refroidissements : verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de parties vertes par tasse. Filtrer après 10 min et boire une tasse plusieurs fois par jour. Ajouter éventuellement du tilleul et sucrer au miel.

Violette odorante

Viola odorata (violacées)

H 5-10 cm févr.-mai vivace

Habitat *Lisières, haies, bords des chemins, généralement à proximité d'habitations. Originaire de la région méditerranéenne, Asie.*

> ***Fleurs solitaires sur tiges de 3-7 cm de long.***
> ***Toutes les feuilles basales.***
> ***Stolons aériens.***

Ses fleurs contiennent une huile essentielle, ses parties vertes et sa racine des mucilages et des alcaloïdes. Ses parties vertes et sa racine fluidifient les muqueuses et sont donc utilisées contre la toux en médecine populaire. On administrait le sirop de fleurs de violette par cuillerées comme béchique. La violette est un additif d'ornement dans d'autres tisanes.

Gattilier

Vitex agnus-castus (verbénacées)

H 1-6 m mai-nov. sous-arbrisseau

Le nom latin du gattilier signifie « agneau chaste ». Au Moyen Âge, certains moines mâchaient ses fruits pour modérer leurs pulsions sexuelles. Aujourd'hui, un extrait de son fruit entre dans la composition de médicaments soulageant les troubles des règles. La médecine populaire utilise les feuilles en cas de fièvre.

Habitat *Rives des ruisseaux, endroits humides. Région méditerranéenne jusqu'en Inde du Nord.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***Fleurs bleues, violettes ou roses.***
> ***Baies noir rougeâtre de 5 mm de long.***

Moutarde noire

Brassica nigra (crucifères)

H 50-100 cm juin-sept. annuelle

Habitat *Champs, terres incultes, éboulis, bords des chemins. Principalement sur sols détrempés. Originaire de l'Europe du Sud et de l'Ouest, naturalisée dans le monde entier.*

> ***4 sépales dressés écartés.***
> ***Feuilles pétiolées, feuilles inférieures profondément découpées avec grand segment terminal.***

Les graines, plutôt marron foncé que noires, fournissent la substance de base de la moutarde. Celle-ci est antibactérienne, apéritive, digestive et favorise l'irrigation sanguine. La médecine populaire en applique des cataplasmes contre les rhumatismes et les douleurs névralgiques. Le traitement ne doit pas être suivi trop longtemps, car la peau peut être irritée.

Chou vert

Brassica oleracea var. *oleracea* (crucifères)

H 30-250 cm mai-sept. bisannuelle

Habitat *Région méditerranéenne occidentale.*

> ***Espèce-mère de toutes les variétés de choux cultivées.***
> ***Bouton terminal fortement agrandi présentant la « tête de chou ».***

Le chou vert et ses variétés font partie des légumes les plus anciens. Selon la mythologie grecque, le chou est né de la sueur de Zeus. Le jus pressé frais des feuilles guérirait des ulcères de l'estomac et du duodénum. On posait des feuilles de chou écrasées sur les plaies et les ulcères ouverts. La choucroute aide à vaincre la constipation.

Grande chélidoine

Chelidonium majus var. *majus* (papavéracées)

H 30-70 cm avr.-oct. vivace

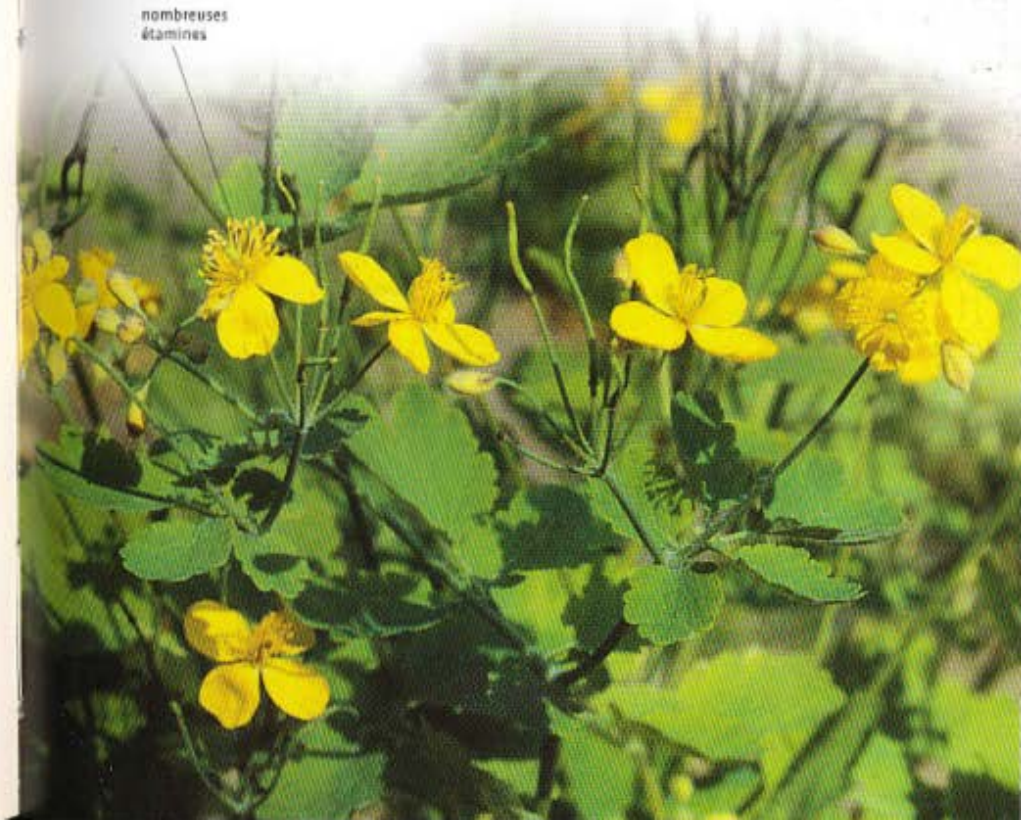
La grande chélidoine compte parmi les plantes faiblement toxiques. Ses parties vertes renferment en effet différents alcaloïdes. Un récit de Pline relate une des utilisations de cette plante depuis l'Antiquité. Il disait avoir vu les hirondelles (en grec *chelidon*) rendre la vue à leurs petits grâce à la sève de cette plante. En médecine populaire, on utilise le latex frais pour brûler les verrues. La médecine officielle prescrit des médicaments à base de chélidoine contre les affections hépatiques et biliaires.

Application médicale

En raison de sa toxicité, on ne peut utiliser la plante qu'après avoir consulté son médecin. Pour l'usage externe, lors d'affections cutanées, on prépare une infusion avec 2 c. à c. de parties vertes. Laisser reposer 10 min et appliquer en cataplasme sur la peau.

Habitat *Chemins, haies, lisières, jardins. Sur sols argileux riches en substances nutritives. Toute l'Europe et en Asie.*

> ***Feuilles pennées avec segments ovales.***
> ***Fruits capsulaires en forme de silique.***
> ***2 sépales jaune clair.***



Giroflée

Erysium cheiri (crucifères)

H 20-80 cm mars-juin vivace

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne orientale, introduite en Europe en tant que plante horticole puis subspontanée.*

- > ***Souvent lignifiée à la base.***
- > ***Fleur parfumée.***
- > ***Formes de culture avec d'autres couleurs florales.***

La giroflée était plantée dans les jardins des forteresses et pousse donc parfois de façon subspontanée sur d'anciens châteaux. Selon Hippocrate, les Grecs utilisaient les parties vertes lors de catarrhes de l'utérus. En médecine populaire, les fleurs servaient comme dépuratif, laxatif, lors d'affections hépatiques et cardiaques, et pour favoriser la menstruation. Aujourd'hui, il n'existe plus que des préparations homéopathiques.

Pavot de Californie

Eschscholtzia californica (papavéracées)

H 30-50 cm juin-oct. annuelle à bisannuelle

Habitat *Originaire de Californie, introduite en Europe comme plante horticole et naturalisée dans la région méditerranéenne.*

- > ***Plante glabre vert-gris.***
- > ***Sépales avant la floraison rappelant un bonnet.***
- > ***Variétés ornementales également à fleurs rouges.***

Bien qu'il ait été introduit tardivement et en tant que plante ornementale, le pavot de Californie est utilisé en médecine populaire. Il aiderait en cas de troubles du sommeil (également en préparation homéopathique), de douleurs, de nervosité et de crampes. La médecine officielle emploie le pavot de Californie associé à d'autres principes actifs pour les mêmes indications.

Caille-lait jaune

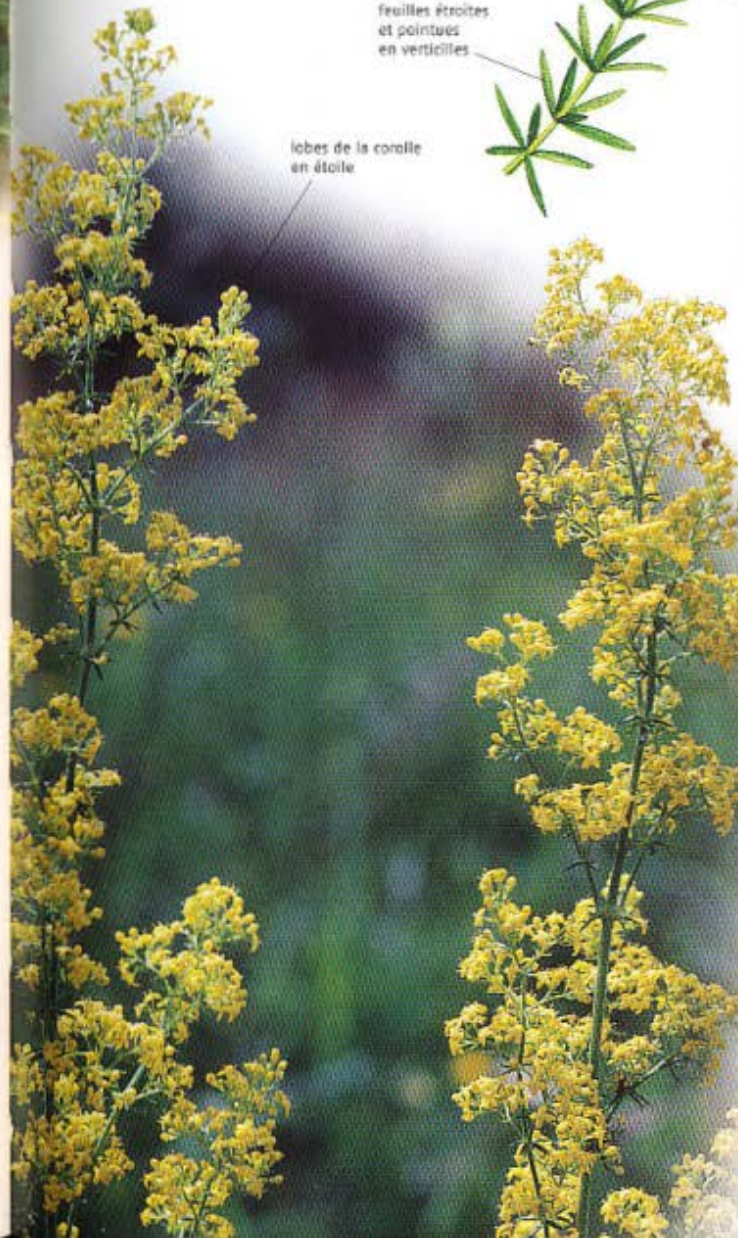
Galium verum (rubiacées)

H 30-60 cm juin-sept. vivace

Une des protéines de cette plante en fleurs fait cailler le lait. Elle était ainsi utilisée pour la fabrication de fromage qu'elle colorait en jaune soutenu. Autrefois, on dispersait la plante séchée odorante sur le plancher. Il existe différentes utilisations de cette plante en médecine populaire. En France, elle était considérée comme remède contre l'épilepsie, en Irlande contre les brûlures et les affections cutanées. Le caille-lait est également réputé comme diurétique et remède lors de catarrhes.

Habitat *Prés et pâturages, prairies marécageuses, bords des chemins. Sur sols calcaires. Europe, Proche-Orient, Amérique du Nord.*

- > ***Fleurs en inflorescences serrées.***
- > ***Fleurs parfumées au miel.***
- > ***Tiges quadrangulaires.***



Application médicale

Bain de caille-lait pour chevilles enflées : faire bouillir 100 g de caille-lait pendant environ 5 min dans 3 l d'eau, filtrer et verser dans l'eau du bain.

Hamamélis de Virginie

Hamamelis virginiana (hamamélidacées)

H 2-8 m oct.-févr. arbrisseau

Habitat *Forêts de feuillus d'Amérique du Nord, introduit en Europe comme arbrisseau ornemental.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***Fleurs avec les fruits de l'année précédente.***

pétales fins comme des bandelettes

sépales pubescents

Les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient l'écorce comme cicatrisant contre les diarrhées, les troubles menstruels et les inflammations de la bouche et de la gorge. En Europe, l'arbrisseau est connu comme ornemental. Les extraits de feuilles et d'écorce contiennent des tanins et sont administrés en préparations prêtes à l'emploi pour soigner les blessures légères de la peau et des muqueuses.

feuilles rappelant celles du noisetier

écorce des rameaux renfermant des tanins

Onagre bisannuelle

Oenothera biennis (oenothéracées)

H 50-200 cm juin-sept. bisannuelle

Habitat *Originaire d'Amérique du Nord, en Europe subspontanée sur éboulis, terres incultes, remblais.*

> ***Seulement une rosette foliaire la 1re année.***
> ***Épanouissement de la fleur visible à l'œil nu.***

Les graines de l'onagre renferment une huile très précieuse. Elle contient jusqu'à 14 % d'acide gamma-linoléique, un acide lipidique. Elle est administrée en préparations contre les dermites nerveuses. Elle permettrait par ailleurs de diminuer le cholestérol (prévention de l'artériosclérose) et atténuerait les effets du syndrome prémenstruel (SPM). Les feuilles agiraient contre les diarrhées.

fleurs à durée de vie très courte

pousse des feuilles basales la 1re année

feuilles lancéolées minces

racine pivotante

tige très velue

pétales pouvant atteindre 5 cm de long

Laurier noble

Laurus nobilis (lauracées)

H 2-20 m mars-avr. arbrisseau ou arbre

Habitat *Forêts de la région méditerranéenne, plante en pot au nord des Alpes.*

> ***Persistant.***
> ***Fleurs pouvant être hermaphrodites ou unisexuées.***

fleurs blanc jaunâtre

Dans l'Antiquité, le laurier était voué aux dieux de l'art de guérir, Apollon et Esculape. Sa bonne réputation alla bien au-delà du Moyen Âge. Aujourd'hui, les feuilles sont utilisées comme condiment digestif et l'huile dans l'industrie cosmétique. En médecine populaire, le laurier était employé pour guérir les rhumatismes et les troubles gastriques.

fruits charnus ovoïdes

feuilles dures allongées, lancéolées

bord foliaire ondulé

fleurs en touffes

Potentille tormentille

Potentilla erecta (rosacées)

H 10-30 cm mai-sept. vivace

Habitat *Landes, pelouses maigres, tourbières plates, forêts claires. Europe du Nord et centrale, Asie du Nord.*

> ***Tiges couchées à dressées.***
> ***Feuilles ternées mais avec 2 grandes stipules.***

La racine de la potentille se distingue par une teneur élevée en tanins. Elle est utilisée depuis très longtemps aussi bien en médecine populaire qu'en médecine officielle et en homéopathie. En usages interne et externe, elle est hémostatique et astringente. Elle aide également lors de diarrhées.

racine rouge sang en coupe

fleurs de 1 cm de diamètre

Nerprun purgatif

Rhamnus cathartica (rhamnacées)

H 1-3 m mai-juin arbrisseau

Habitat *Haies, lisières. Généralement sur sols calcaires. Europe, Afrique du Nord, Asie.*

> ***Fleurs en inflorescences serrées aux aisselles des feuilles.***
> ***Fleurs à 5 pétales.***
> ***Feuilles opposées.***

Les premières mentions de cette plante remontent à l'Antiquité grecque et à l'époque anglo-saxonne prénormande en Angleterre. Selon la croyance populaire, le nerprun était considéré comme un moyen sûr pour combattre les démons et les sorcières. Ses baies renferment un principe actif provoquant la diarrhée et constituent donc un remède contre la constipation. En médecine populaire, on buvait une tisane de fruits comme dépuratif. L'homéopathie administre les fruits contre les troubles gastriques et intestinaux.

drupes de la taille d'un pois

Application médicale

Tisane laxative, en raison de ses effets secondaires uniquement sur avis médical : verser de l'eau bouillante sur 1/2 c. à c. de baies concassées par tasse. Laisser reposer 10-15 min, puis filtrer. Boire 1 tasse par jour.

Rue

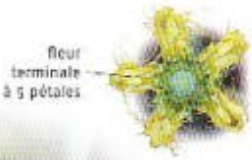
Ruta graveolens (rutacées)

H 30-50 cm juin-août vivace

Connue depuis l'Antiquité, la rue entrait probablement dans la composition du légendaire élixir de Mithridate contre tout poison. Charlemagne recommandait sa culture – la rue est antispasmodique, soigne les catarrhes de la bouche et de la gorge, lutte contre les troubles hépatiques, biliaires et menstruels. On abusait de son huile comme abortif. Ne pas utiliser pendant la grossesse et sur les peaux sensibles.

Application médicale

Tisane calmante (la rue, consommée seule, est déconseillée) : mélanger des parts égales de rue, de valériane, de mélisse et d'aubépine. Verser de l'eau chaude sur 1 c. à c. d'herbes par tasse, couvrir et laisser reposer 10 h.



Habitat *Originaire de la région méditerranéenne orientale, sinon naturalisée à partir de jardins dans éboulis, murs, vignobles.*

> ***Feuilles vert-bleu.***
> ***Plante dégageant une odeur aromatique.***
> ***Fleur terminale de l'ombelle à 5 pétales.***

Moutarde blanche

Sinapis alba (crucifères)

H 30-60 cm juin-sept. annuelle

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne, subspontanée dans les champs à partir de cultures, terres incultes.*

> **Silique pubescente, long bec glabre.**
> **Sépales écartés.**

pétales de 7-10 mm de long

La moutarde douce est fabriquée avec les graines claires de cette plante. Le cataplasme de farine de moutarde favorise l'irrigation sanguine et est utilisé en cas de catarrhes des voies respiratoires et de rhumatismes. Selon la thérapie des quintessences florales de Bach, « Mustard » apporte la couleur et la lumière à la vie quotidienne.

feuilles irrégulièrement dentées

graines fournissant la farine de moutarde

Herbe aux chantres

Sisymbrium officinale (crucifères)

H 30-60 cm mai-oct. annuelle

Habitat *Bords des routes, surfaces peuplées de mauvaises herbes, terres incultes, éboulis. Europe, Asie.*

> **Plante pionnière commune.**
> **Feuilles inférieures divisées jusqu'à la côte médiane.**
> **Fleurs en inflorescences écartées rigides.**

fleurs pouvant atteindre 7 mm de diamètre

Cette herbe insignifiante renferme dans ses pousses fraîches des glucosides cardiotoniques, qui peuvent présenter un danger lors d'un dosage trop élevé. En médecine populaire, l'herbe aux chantres est recommandée contre les enrouements, les inflammations du larynx, les bronchites et les catarrhes de la vésicule biliaire.

siliques de 8-20 mm de long

siliques étroitement serrées contre la tige

grappe allongée après la floraison

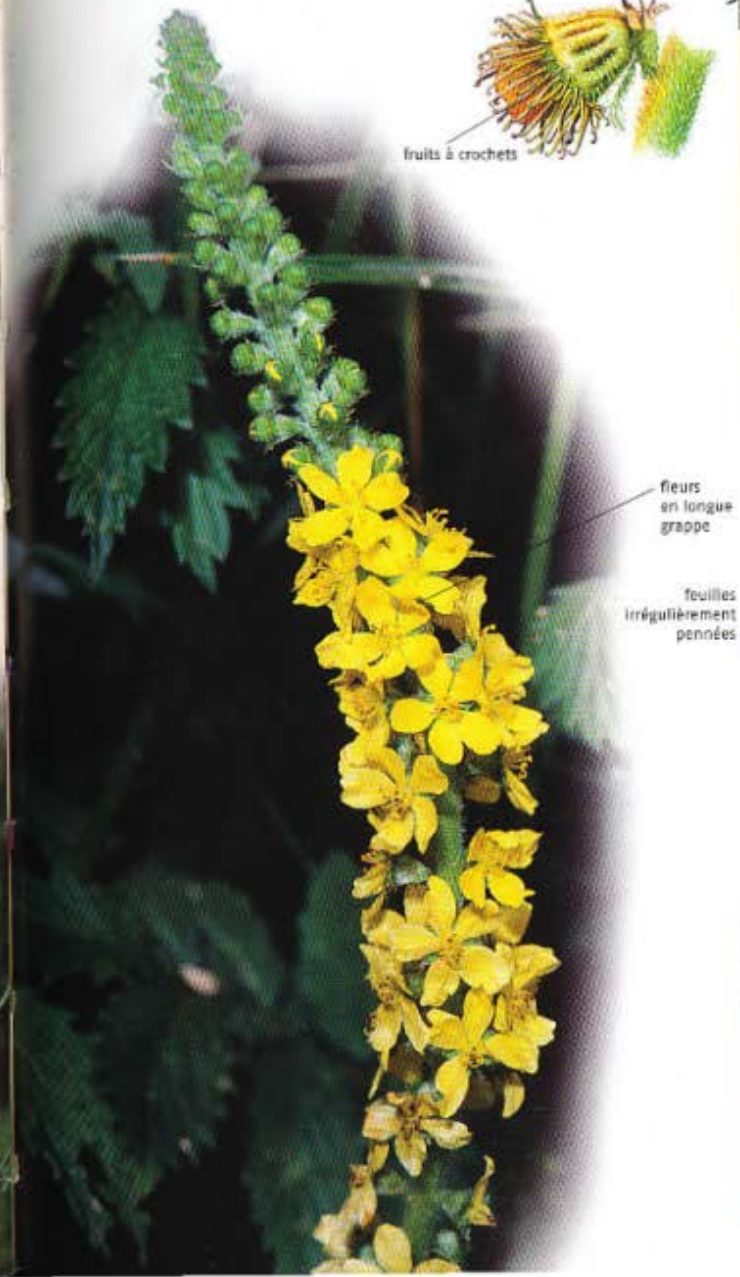
Aigremoine eupatoire

Agrimonia eupatoria (rosacées)

H 30-100 cm juin-sept. vivace

Les auteurs de l'Antiquité rapportent que Mithridate Eupator, roi du Pont, mélangeait l'aigremoine eupatoire à une boisson contre l'empoisonnement. Les auteurs moyenâgeux se référant aux autorités anciennes attribuaient à cette herbe de nombreux effets. Seule l'utilisation des tanins s'est vue confirmée : lors de diarrhées légères, en gargarismes contre les inflammations de la bouche et de la gorge, en cas d'incontinence urinaire nocturne et en usage externe contre les inflammations cutanées.

fruits à crochets



Habitat *Haies, forêts, broussailles, pelouses maigres. Europe, Asie du Sud-Ouest, Afrique du Nord.*

> **Feuilles inférieures en rosette.**
> **Tiges et feuilles pubescentes.**

pétales de 4-6 mm de long

fleurs en longue grappe

feuilles irrégulièrement pennées

Application médicale

Comme gargarisme contre les inflammations de la bouche et de la gorge : verser de l'eau bouillante sur 1/2 c. à c. de plante en fleurs par tasse. Filtrer au bout de 10-15 min et utiliser immédiatement 2-4 fois par jour.

Aneth

Anethum graveolens (ombellifères)

H 40-120 cm juill.-août annuelle

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne et d'Asie du Sud-Ouest, cultivé dans le monde entier comme plante condimentaire.*

> **Plante dégageant une odeur aromatique.**
> **Feuilles fortement pennées, folioles aciculées.**

Ce condiment au goût caractéristique est considéré comme carminatif. En médecine, on utilise ses fruits oléagineux pour leur propriété digestive. Ils chassent les ballonnements et calment les crampes. Dans le papyrus égyptien d'Ebers (1550 av. J.-C.), l'aneth est recommandé contre les maux de tête. L'homéopathie le prescrit en cas d'hypertension.

Coloquinte

Citrullus colocynthis (cucurbitacées)

H 30-50 cm juin-août vivace ☠

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne méridionale, Asie du Sud-Ouest et Inde.*

> **Tiges pubescentes rampant sur le sol.**
> **Pousse également sur sols très sablonneux.**

Les médecins arabes, qui prescrivaient les fruits séchés de la coloquinte comme laxatif, ont répandu cette plante dans la région méditerranéenne. Les fruits sont toxiques et peuvent déclencher des réactions très fortes des intestins. Aujourd'hui, ils ne sont plus utilisés. Autrefois, on combattait les punaises et les mites avec les extraits.

Angélique officinale

Angelica archangelica (ombellifères)

H 1,20-2,50 m juin-sept. vivace

Habitat *Originaire d'Europe du Nord et de l'Est, Asie de l'Ouest, subspontanée en Europe centrale sur les rives et dans les fossés.*

> **Fleurs en ombelles hémisphériques.**
> **Spathes enflées ventrues.**
> **Tiges inférieures pouvant atteindre 10 cm d'épaisseur.**

Cette plante nordique était inconnue des Grecs et des Romains. Dans les herbiers du XVIe siècle, sa racine macérée dans du vinaigre est mentionnée comme remède contre la peste et comme défense contre la magie. La racine est administrée lors de manque d'appétit, de troubles digestifs et de flatulences. L'huile est employée en usage externe pour se frictionner.

Criste marine

Crithmum maritimum (ombellifères)

H 40-60 cm juin-oct. vivace

Habitat *Côtes rocheuses, Atlantique du Portugal à l'Écosse, de la Méditerranée à la mer Noire.*

> **Plante charnue.**
> **Feuilles d'un vert lumineux.**

Bien qu'elle ne soit plus utilisée de nos jours comme plante curative, la criste marine a longtemps été considérée en médecine populaire comme un diurétique et un remède aux flatulences. Le phytothérapeute anglais John Gerard recommande cette plante en cas de calculs rénaux. Sa teneur élevée en vitamine C en faisait une plante appréciée des marins qui la consommaient pour lutter contre le scorbut.

Citrouille

Cucurbita pepo (cucurbitacées)

H rampant jusqu'à 10 m juin-oct. annuelle

Habitat *Originaire d'Amérique du Nord et centrale, cultivée dans le monde entier.*

> ***Nombreuses variétés de culture avec des fruits de formes différentes.***
> ***Tiges rampantes ou grimpantes à l'aide de vrilles.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur la même plante.***

Pline a mentionné dans ses écrits une « courge », mais il ne peut s'agir de cette variété originaire d'Amérique. Les graines de cette citrouille renferment des acides aminés rares, des oligo-éléments (sélénium, manganèse), de la vitamine E et bien d'autres substances (stérols). Autrefois, on en mangeait de grosses quantités pour expulser les vers intestinaux. Aujourd'hui, on s'en sert pour faciliter la miction en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate.

Application médicale

Lors d'une hypertrophie bénigne de la prostate, on mange matin et soir 1 à 2 c. à s. de graines dans un yaourt ou avec du müesli.

Concombre d'âne

Ecballium elaterium (cucurbitacées)

H 20-100 cm mars-oct. vivace

Hippocrate recommande le concombre d'âne comme laxatif, en insistant sur ses effets secondaires : inflammations, vomissements et douleurs gastriques. En médecine populaire, le jus de ses fruits a été utilisé pour ces applications. Il a été démontré scientifiquement que les substances constituantes entravent la croissance de cellules tumorales.

Habitat *Terres incultes, bords des chemins. Région méditerranéenne et Europe du Sud-Est.*

> ***Plante garnie de poils rigides.***
> ***Fruits éjectés au toucher.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur la même plante.***

Fenouil commun

Foeniculum vulgare (ombellifères)

H 50-200 cm juill.-oct. annuelle ou vivace

L'huile essentielle de ses fruits est expectorante en cas de toux et de refroidissement et apaise les troubles digestifs. La tisane de fenouil est un remède doux pour soulager les ballonnements chez les bébés. En médecine populaire, on prenait également du fenouil pour stimuler la lactation des mères allaitantes.

Habitat *Forme sauvage originaire de la région méditerranéenne, cultivé dans le monde entier.*

> ***Feuilles à folioles très fines.***
> ***Ombelle florale étalée.***

Benoîte commune

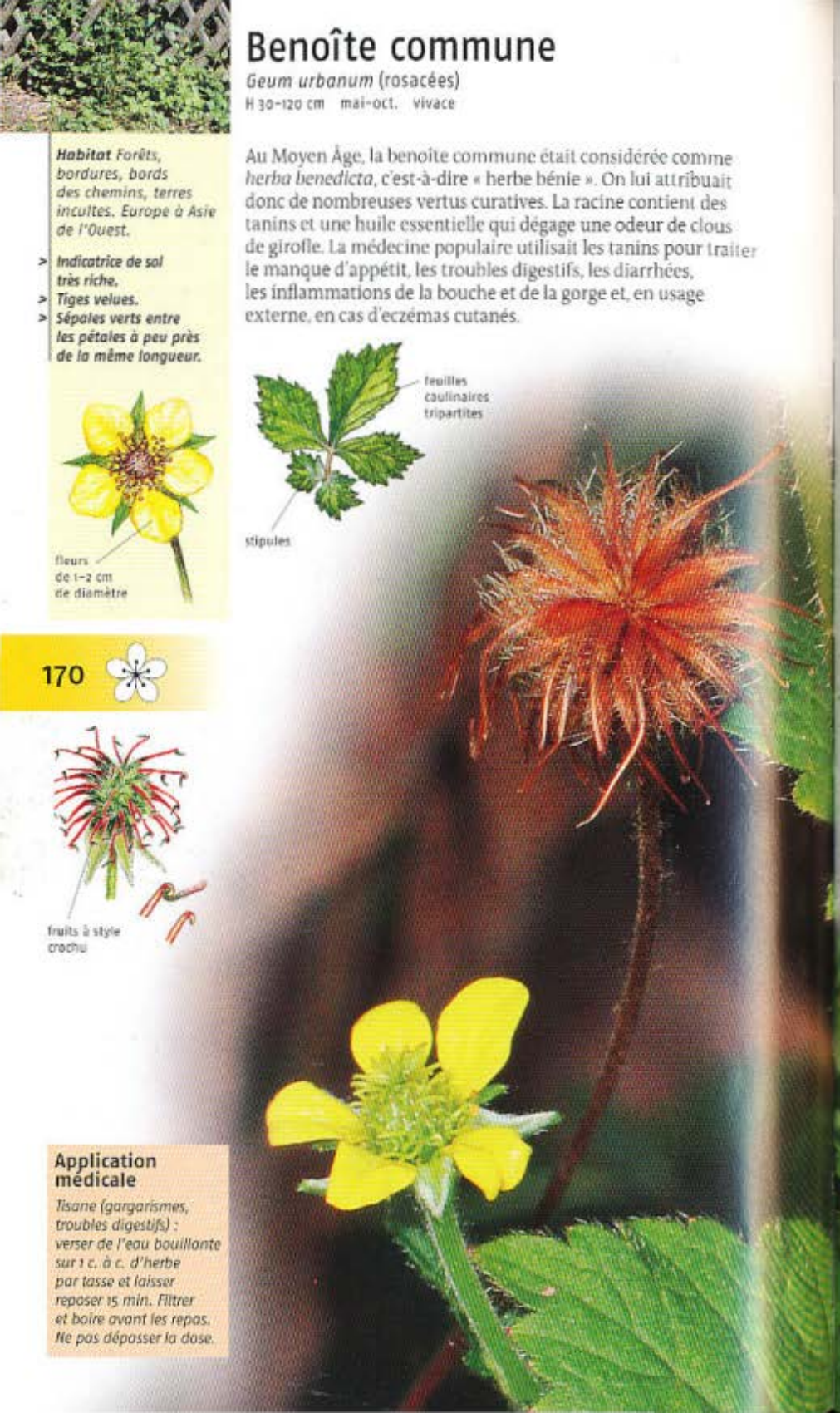
Geum urbanum (rosacées)

H 30-120 cm mai-oct. vivace

Habitat *Forêts, bordures, bords des chemins, terres incultes. Europe à Asie de l'Ouest.*

> ***Indicatrice de sol très riche.***
> ***Tiges velues.***
> ***Sépales verts entre les pétales à peu près de la même longueur.***

Au Moyen Âge, la benoîte commune était considérée comme *herba benedicta*, c'est-à-dire « herbe bénie ». On lui attribuait donc de nombreuses vertus curatives. La racine contient des tanins et une huile essentielle qui dégage une odeur de clous de girofle. La médecine populaire utilisait les tanins pour traiter le manque d'appétit, les troubles digestifs, les diarrhées, les inflammations de la bouche et de la gorge et, en usage externe, en cas d'eczémas cutanés.



Application médicale

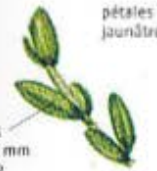
Tisane (gargarismes, troubles digestifs) : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. d'herbe par tasse et laisser reposer 15 min. Filtrer et boire avant les repas. Ne pas dépasser la dose.

Herniaire

Herniaria glabra (caryophyllacées)

H 5-30 cm mai-oct. annuelle ou vivace

Au XVIe siècle, l'herniaire est mentionnée comme remède contre la hernie inguinale. Les parties aériennes renferment des tanins, des saponines et des flavonoïdes. L'herbe calme les crampes et est administrée lors de catarrhes vésicaux et de maladies rénales. En médecine populaire, on la prend comme dépuratif.



Habitat *Dunes, chemins, pelouses sèches, remblais. Europe centrale, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.*

> ***Indicatrice de sols sablonneux.***
> ***Tige couchée à plat sur le sol.***
> ***Inflorescences aux aisselles des feuilles.***

Livèche (« herbe Maggi »)

Levisticum officinale (ombellifères)

H 1-2 m juin-août vivace

Ses feuilles au goût aromatique servent aujourd'hui principalement de condiment aux soupes. Diurétique, sa racine puissante était déjà connue comme drogue par sainte Hildegarde de Bingen. Elle aide lors d'inflammations des voies urinaires, stimulerait la digestion, serait expectorante lors de refroidissements et calmerait les troubles menstruels. Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Habitat *Originaire d'Asie du Sud-Ouest, subspontanée en Europe centrale à partir de cultures.*

> ***Plante sentant fort le condiment Maggi.***
> ***Tige ronde, creuse, cannelée.***
> ***Feuilles 2-3 fois pennées.***

Millepertuis perforé

Hypericum perforatum (hypéricacées)

H 30-60 cm mai-sept. vivace

Habitat *Pâturages maigres, landes, jachères, éboulis, terres incultes. Europe, Asie.*

> ***Tiges à 2 côtes saillantes.***
> ***Fleurs écrasées qui sécrètent un jus rouge sang.***
> ***Cultivé à des fins commerciales.***

Ses effets magiques et curatifs se sont confondus au fil des siècles. Les glandes oléagineuses de ses feuilles ont été baptisées « piqûres du diable », alors que le colorant rouge de ses fleurs jaunes est devenu le « sang de saint Jean ». Cette herbe a été longtemps considérée comme remède contre les magiciens et les sorcières. Aujourd'hui, il est avéré que l'huile aide lors d'états dépressifs. En médecine populaire, on utilisait l'huile pour les blessures cutanées et les brûlures et l'herbe contre les diarrhées.

Application médicale

Huile pour la peau contre les brûlures légères : broyer 25 g de fleurs fraîches ; les mettre dans une bouteille transparente et verser 1/2 l d'huile. Laisser reposer 3-5 jours et laisser au soleil 5-6 semaines, jusqu'à ce que l'huile devienne rouge.

Monnoyère

Lysimachia nummularia (primulacées)

H 10-50 cm mai-juill. vivace

Lysimaque, un général de l'armée grecque d'Alexandre le Grand, a donné son nom à cette plante. Connue sous le nom de *Centimorbia* au Moyen Âge, elle était censée guérir cent maladies. Aujourd'hui, on utilise cette herbe tout au plus en médecine populaire contre la toux, les diarrhées, les rhumatismes, les eczémas et comme cicatrisant.

Habitat *Prairies humides, forêts fluviales, rives, fossés, bords des chemins. Sur sols humides. Presque toute l'Europe.*

> ***Tiges couchées.***
> ***Feuilles persistantes.***
> ***Lobe des sépales à points rouges.***

Lysimaque commune

Lysimachia vulgaris (primulacées)

H 50-150 cm juin-août vivace

La réputation de cette espèce de lysimaque n'a jamais égalé celle de sa petite sœur la monnoyère. Toujours est-il que, selon Dioscoride, elle était utilisée dans l'Antiquité comme encens pour chasser les serpents et les mouches. En raison de ses tanins, elle servait en médecine populaire comme remède contre les diarrhées.

Habitat *Fossés, forêts fluviales, prairies marécageuses. Sur sols détrempés. Presque toute l'Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Tiges dressées velues.***
> ***Fleurs terminales ou aux aisselles des feuilles supérieures.***
> ***Extrémité des sépales rougeâtres.***

Panais cultivé

Pastinaca sativa (ombellifères)

H 30-100 cm juill.-sept. bisannuelle

Habitat *Bords des prairies et des chemins, colonies de mauvaises herbes, terres incultes. Généralement sur sols calcaires. Asie de l'Ouest, Europe.*

> ***Indicateur de sols argileux.***
> ***Forme sauvage du panais de culture.***
> ***Feuilles imparipennées.***

ombelle à 7-20 rayons

Sa racine enflée comme les carottes fournit un légume nutritif. Il possède également des pouvoirs curatifs. En médecine populaire, la racine était employée lors de maux de dents, d'affections gastriques, pulmonaires et rénales, de même que pour favoriser la digestion. Les graines, qui servaient de condiment, auraient apaisé les troubles vésicaux.

Persil cultivé

Petroselinum crispum (ombellifères)

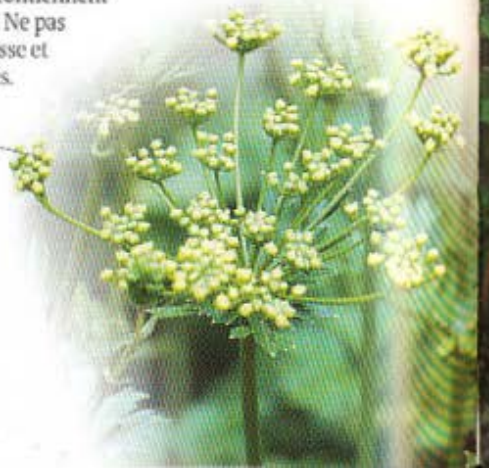
H 30-100 cm avr.-août bisannuelle

Habitat *Connu seulement en culture, originaire probablement d'Asie du Sud-Ouest et de la région méditerranéenne.*

> ***Sous-espèces persil frisé et persil tubéreux.***
> ***Feuilles 2-3 fois pennées, folioles triangulaires.***

ombelle à 10-20 rayons

Alors que les Grecs connaissaient le persil presque exclusivement comme plante médicinale, les Romains l'utilisaient comme condiment et symboliquement lors de cérémonies funéraires. Ses fruits favorisent la digestion et stimulent la miction. Ils étaient autrefois utilisés abusivement comme abortif. Les racines et les feuilles contiennent moins d'huile essentielle. Ne pas utiliser pendant la grossesse et en cas de reins enflammés.



Potentille des oies

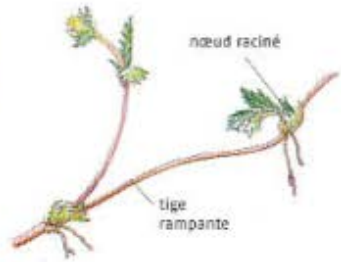
Potentilla anserina (rosacées)

H 15-80 cm mai-août vivace

Habitat *Bords des chemins et des routes, champs, terres incultes. Tout l'hémisphère Nord.*

> ***Indicatrice de sols tassés riches en substances nutritives.***
> ***Stolons pouvant atteindre 1 m de long.***

Ses parties aériennes séchées renferment principalement des tanins. En médecines officielle et populaire, elles sont donc utilisées lors de diarrhées et de catarrhes de la bouche et de la gorge. Les cataplasmes favoriseraient la cicatrisation. La potentille des oies était également utilisée comme remède maison contre les crampes du mollet, des muscles et lors de règles douloureuses. Les préparations homéopathiques sont administrées entre autres lors de maladies gastriques et intestinales.



fleurs jusqu'à 3 cm de diamètre

Application médicale

Pour gargarismes des muqueuses affectées de la bouche et de la gorge : verser de l'eau chaude sur 1-2 c. à c. d'herbe séchée par tasse, puis filtrer après 10 min. Rincer ou gargariser plusieurs fois par jour avec cette préparation tiède. Ajouter de la mélisse et de la menthe lors de troubles spasmodiques gastriques et intestinaux.

Primevère officinale

Primula veris ssp. *veris* (primulacées)

H 10–30 cm avr.–juin vivace

Habitat *Pelouses et prairies maigres, lisières, forêts claires. Généralement sur sols calcaires. Grandes parties de l'Europe, Asie.*

> ***Fleurs parfumées sur tige très courte.***
> ***Fleurs généralement dirigées dans une seule direction.***

Fleurissant tôt dans l'année, la primevère officinale avait une grande importance dans la mythologie nordique : ondines et elfes étaient considérés comme ses protecteurs. Ses racines soulagent lors de catarrhes des voies respiratoires et sont diurétiques. Une infusion de ses fleurs calme la toux.

Garance tinctoriale

Rubia tinctorum (rubiacées)

H 50–100 cm juin–août vivace

Habitat *Endroits dégagés, secs, pierreux. Région méditerranéenne, Europe du Sud-Est, Proche-Orient.*

> ***Tiges quadrangulaires avec petites épines.***
> ***Fleurs en inflorescences ramifiées.***

La garance tinctoriale est connue depuis l'époque romaine comme plante tinctoriale. Elle fournissait le colorant pour les pantalons rouges des soldats français. La tisane prévient la formation de calculs urinaires et rénaux et calme les inflammations et les crampes. En médecine populaire, c'est un remède contre les diarrhées.

Renoncule âcre

Ranunculus acris (renonculacées)

H 30–100 cm avr.–sept. vivace ☠

Habitat *Prairies, pâturages. Sur sols humides. Largement répandue en Europe et en Asie.*

> ***Marque l'aspect des prairies humides en mai.***
> ***Indicatrice de sols riches en substances nutritives.***
> ***Fleurs jaune or luisantes à l'intérieur.***

Bien que ses parties vertes fraîches irritent fortement la peau, elles étaient autrefois utilisées sous forme de cataplasmes lors d'affections cutanées chroniques, de rhumatismes et de goutte. Elles étaient également considérées comme remède maison contre la constipation et les vers intestinaux. La phytothérapie n'y a pas recours.

Sédum âcre

Sedum acre (crassulacées)

H 5–15 cm mai–août vivace ☠

Habitat *Rochers, murs, interstices entre les pavés, surfaces graveleuses. Dans des endroits secs et chauds. Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Plante pionnière.***
> ***En coupe transversale, feuilles bombées en bas et plates en haut.***

De nos jours, le sédum âcre traite les maladies des vaisseaux sanguins en médecine populaire et en homéopathie. Les feuilles en grandes quantités provoquent vomissements et diarrhées. On les utilisait autrefois en cas de faiblesses cardiaque et circulatoire, d'hypertension, de fièvre et, en usage externe, comme vulnéraire, ainsi que contre verrues et dartres.

Tilleul à petites feuilles

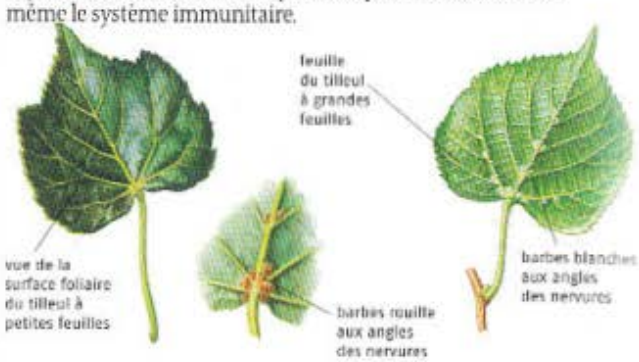
Tilia cordata (tiliacées)

H jusqu'à 25 m juin-juill. arbre

Habitat *Forêts de feuillus, villages, bords des routes. De l'Europe à l'Oural.*

> ***Tilleul à grandes feuilles d'Europe aux effets curatifs semblables.***
> ***4-12 fleurs dans l'inflorescence.***
> ***Feuilles cordiformes obliques.***

Le tilleul à petites feuilles et celui à grandes feuilles contiennent les mêmes principes actifs. En médecines officielle et populaire, les deux sont utilisés de la même façon : l'infusion de tilleul était connue dès le Moyen Âge comme sudorifique. Les recherches scientifiques ne peuvent cependant pas dire s'il s'agit d'un effet réel ou si c'est uniquement l'eau chaude qui stimule les glandes sudoripares. La teneur en mucilages du tilleul garantit en tout cas l'apaisement de la toux. Il est possible que l'infusion stimule même le système immunitaire.



Application médicale

Infusion contre les refroidissements : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs séchées par tasse, laisser reposer 10-15 min et filtrer. On peut ajouter de la pulpe d'églantine, des fleurs de filipendule, de camomille et de mauve.

Tribule terrestre

Tribulus *terrestris* (zygophyllacées)

H 10-60 cm mai-sept. annuelle

Habitat *Jardins, champs, jachères, bords des chemins. Région méditerranéenne, Europe du Sud-Est.*

> ***Tiges rampantes pubescentes.***
> ***Feuilles pennées de taille inégale.***

L'extrait de ses parties vertes est utilisé en médecine ayurvédique, ainsi qu'en médecine populaire dans la région méditerranéenne. Le tribule augmentant le niveau de testostérone, il est surtout indiqué comme stimulant sexuel et pour renforcer l'érection. Il est commercialisé fort de ces promesses.

Molène faux thapsus

Verbascum densiflorum (scrofulariacées)

H 50-250 cm juill.-sept. bisannuelle

Habitat *Terres incultes, éboulis, bords des chemins, coupes de bois. Généralement sur sols calcaires secs. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Seulement rosette de feuilles la 1re année.***
> ***Plante très pubescente.***
> ***3 étamines courtes et 2 longues.***

Au Moyen Âge, on aurait enduit cette plante de goudron pour s'en servir comme flambeau. On utilisait également ses fleurs pour soigner : celles-ci produisent une infusion à teneur en mucilages que l'on boit en cas de toux et de refroidissements. La médecine populaire recommande également ses fleurs comme diurétique et pour lutter contre les rhumatismes.

Adonis du printemps

Adonis vernalis (renonculacées)

H 10-40 cm avr.-mai vivace

Habitat *Pelouses sèches, pentes ensoleillées, sur sols très calcaires. Originaire d'Europe du Sud-Est, Asie de l'Ouest.*

> **Espèce protégée.**
> **Fleurs solitaires, terminales, 5 sépales verts.**
> **Fleurs s'épanouissant seulement au soleil.**

L'adonis du printemps ne doit pas être utilisé en automédication en raison de sa teneur en glucosides cardiotoniques. Les médecins administrent la plante lors de faiblesse et de troubles fonctionnels cardiaques. En médecine populaire, ses parties vertes ont depuis toujours été considérées comme remède contre l'hydropisie, la fièvre et les troubles menstruels.

Agave d'Amérique

Agave americana (liliacées)

H 3-8 m juin-août vivace

Habitat *Originaire du Mexique. Cultivée comme plante ornementale dans la région méditerranéenne où elle est naturalisée.*

> **Inflorescence au bout de 10 ans.**
> **Feuilles en rosette basale.**
> **Feuilles épineuses pouvant atteindre 2 m de long.**

Les Mayas et les Aztèques tamponnaient leurs plaies avec son jus frais, qu'ils utilisaient aussi pour guérir les diarrhées. Il fournit la matière première à des boissons alcoolisées comme la tequila. L'agave n'a pas réussi à s'imposer dans la médecine populaire de la région méditerranéenne, elle est tout de même utilisée en homéopathie contre les aphtes et l'anémie.

Aloès vrai

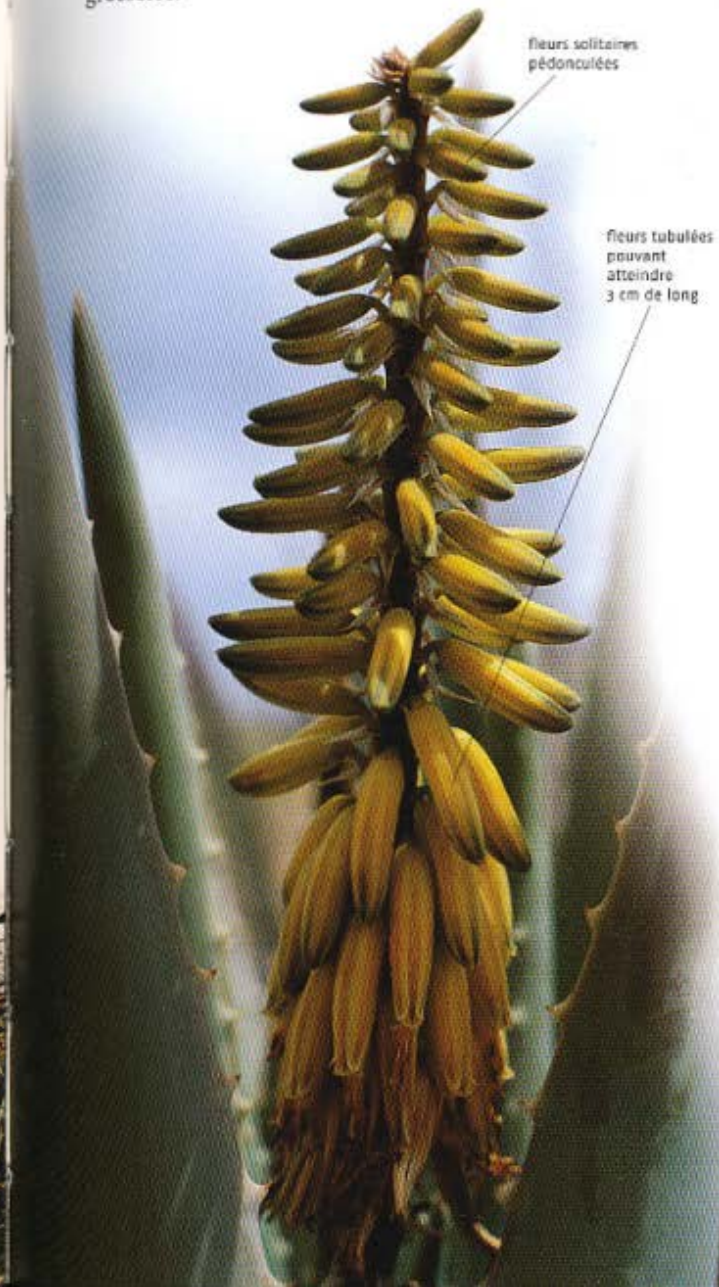
Aloe vera (asphodelacées)

H 50-100 cm janv.-déc. vivace

Les produits à base d'aloès sont légion dans le domaine du bien-être et des cosmétiques. Les qualités du jus pressé frais de ses feuilles est en effet reconnu d'un point de vue médical. Il favorise la cicatrisation des petites plaies, des piqûres d'insectes, des coups de soleil et d'autres brûlures légères. Le gel fabriqué à partir de ses feuilles est laxatif, germicide, analgésique et stimulerait les défenses immunitaires. L'effet en tant que complément alimentaire est controversé. Ne pas utiliser le gel pendant la grossesse.

Habitat *Originaire d'Arabie et d'Afrique du Nord, cultivé dans la région méditerranéenne, en Europe centrale comme plante en pot.*

> **Feuilles au bord épineux, en rosette basale.**
> **Inflorescence pouvant atteindre 1,20 m de haut.**



Application médicale

L'aloès est vendu dans les centres horticoles et chez les fleuristes. En cas de piqûre de moustique, poser le côté coupé d'une feuille coupée en deux sur l'endroit prurigineux de la piqûre.

Arnica

Arnica montana (composées)

H 20-50 cm mai-août vivace

Les guérisseurs de l'Antiquité ne connaissaient pas l'arnica. Il gagna ses lettres de noblesse au haut Moyen Âge et s'affirma ensuite rapidement. Goethe reçut de la teinture d'arnica sur son lit de mort. En usage externe, ses fleurs séchées aident en cas de contusions, d'hémorragies, de rhumatismes et de douleurs articulaires ; en gargarismes, lors d'inflammations de la bouche et de la gorge. Autrefois, l'arnica était utilisé en usage interne pour soigner le cœur et la circulation sanguine, mais est aujourd'hui déconseillé.

Habitat *Pelouses, pâturages, landes, marais sur sols acides. Grandes parties de l'Europe, haute montagne et montagnes moyennes.*

> ***Grandes feuilles en rosette basale.***
> ***2-3 paires de petites feuilles caulinaires opposées.***
> ***Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.***

capitules de 4-8 cm de diamètre

Application médicale

L'arnica se trouve en pharmacie. Gargarisme : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs séchées par tasse, filtrer après 10 min. Gargariser avec la préparation tiède, ne pas la boire !

Aurone

Artemisia abrotanum (composées)

H 50-120 cm juill.-oct. vivace

Un écrit anglais relate que l'on suspendait des bouquets d'aurones à côté des prisonniers au tribunal. On espérait ainsi se protéger de la contamination de la « fièvre de la prison », une forme de typhus. En médecine populaire, l'aurone n'est plus guère utilisée comme apéritif et digestif. Autrefois, on l'administrait également en cas de troubles menstruels et de vers intestinaux.

Habitat *Originaire de l'Europe de l'Est et du Sud-Est, Asie de l'Ouest, cultivée en Europe centrale comme plante médicinale.*

> ***Sous-arbrisseau.***
> ***Sent le citron.***
> ***Capitules uniquement à fleurs tubulées.***

capitules de 1-2,5 mm de diamètre

Absinthe officinale

Artemisia absinthium (composées)

H 60-120 cm juill.-sept. vivace

L'absinthe officinale a un goût extrêmement amer, mais renferme également une huile essentielle. Cette dernière était autrefois l'un des composants de la liqueur d'absinthe et provoqua des troubles de conscience en raison de sa teneur élevée en thuyone. Aujourd'hui, on n'utilise plus que ses amers. Ses parties vertes sont apéritives, digestives et soulagent les crampes gastro-intestinales ; l'huile serait cancérigène et il est désormais interdit de l'utiliser.

Habitat *Bords des chemins, murs, éboulis, terres incultes. Sur sols riches en substances nutritives. Europe et Asie.*

> ***Parties inférieures ligneuses.***
> ***Odeur aromatique.***
> ***Toute la plante est couverte d'un duvet feutré gris.***

Estragon

Artemisia dracunculus (composées)

H 60-120 cm juill.-oct. vivace

Habitat *Originaire de Russie orientale, Mongolie, cultivé dans le monde entier comme plante aromatique.*

> ***Plante glabre dégageant une odeur aromatique.***
> ***Nombreux capitules groupés en 1 inflorescence.***

Selon la tradition, l'estragon apaiserait les morsures de serpent, mais il s'agit probablement d'une légende. Ses parties vertes renferment une huile essentielle et d'autres principes actifs. On les utilise comme condiment et pour aromatiser le vinaigre d'herbes. En médecine populaire, l'estragon est considéré comme diurétique, digestif et apéritif.

Épine-vinette commune

Berberis vulgaris (berbéridacées)

H jusqu'à 3 m avr.-juin arbrisseau

Les fruits de l'épine-vinette contiennent de la vitamine C et se prêtent à la fabrication de compotes et confitures. La médecine populaire les utilise comme laxatif, lors d'affections du foie et de la rate. L'écorce toxique de sa racine était autrefois employée comme remède lors d'affections biliaires, de jaunisse, de troubles digestifs, de diarrhées, de calculs rénaux, de rhumatismes.

Habitat *Lisières, haies, pinèdes claires. De l'Europe à l'Asie occidentale.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***Feuilles en touffes.***
> ***Fleurs dégageant une odeur désagréable.***

Armoise commune

Artemisia vulgaris (composées)

H 60-250 cm mai-nov. vivace

Habitat *Bords des chemins, éboulis, terres incultes, berges. Répandue en Europe et en Asie.*

> ***Nombreux capitules.***
> ***Uniquement fleurs tubulées jaunes à rougeâtres.***
> ***Froissée, la plante dégage une légère odeur.***

On attribue de nombreux effets mythiques à l'armoise commune : les soldats romains en auraient rempli leurs sandales pour se protéger de la fatigue et un herbier gallois recommande aux femmes enceintes d'en attacher un bouquet à leur cuisse afin de faciliter l'accouchement. Ses parties vertes sont apéritives et digestives. Elles étaient autrefois utilisées comme vermifuges et comme condiment pour le rôtissage.

Chanvre d'eau

Bidens tripartita (composées)

H 15-100 cm juill.-oct. annuelle

Le chanvre d'eau, qui renferme des tanins, une huile essentielle et des amers, était rarement utilisé comme plante médicinale. En médecine populaire, il était employé comme remède contre les hémorroïdes, les calculs rénaux et biliaires et comme diurétique. Dans un herbier anglais du XVIIe siècle, il est recommandé contre le « déclin des forces » et la « rate dure ».

Habitat *Berges, fossés, éboulis, prairies détrempées. Toujours sur sols détrempés riches en substances nutritives. Dans toute l'Europe.*

> ***Plante pionnière fréquente sur sols boueux.***
> ***Capitules uniquement à fleurs tubulées.***
> ***Feuilles à 3-5 segments.***

Souci des jardins

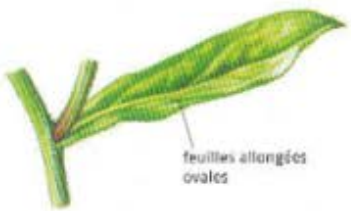
Calendula officinalis (composées)

H 20-50 cm mai-oct. annuelle à bisannuelle

Habitat *Plante médicinale et ornementale cultivée depuis toujours. Europe, Asie occidentale.*

> ***Dégage une odeur aromatique désagréable.***
> ***Plante pubescente.***
> ***Fleurs tubulées et fleurs ligulées ou seulement fleurs ligulées.***

L'origine du souci des jardins reste incertaine. Sainte Hildegarde de Bingen l'appelle *Ringula* et lui attribue de « grandes forces », entre autres, contre les empoisonnements. Ses fleurs renferment des substances anti-inflammatoires et favorisent la cicatrisation. La pommade de souci est appliquée sur les lésions, les meurtrissures, les contusions, les ulcères et les inflammations cutanées. On utilise sa tisane pour faire des gargarismes. Le souci était en outre utilisé comme philtre d'amour, contre le cancer, les vers et la syphilis.



Application médicale

Gargarisme pour inflammations : verser de l'eau bouillante sur 1 à 2 c. à c. de fleurs par tasse. Filtrer après 10 min. Beurre pour friction contre les douleurs musculaires : faire chauffer beurre et fleurs à parts égales, jusqu'à faire fondre le beurre.

Carthame

Carthamus tinctorius (composées)

H 10-60 cm juill.-sept. annuelle

Ses fleurs ont l'aspect du safran, mais leur goût diffère. Le colorant servait autrefois à teindre des étoffes. En médecine populaire, on les consommait pour alléger les troubles digestifs. L'huile obtenue à partir de ses graines est travaillée en cosmétique. Riche en acides polyinsaturés, elle abaisse le taux de cholestérol.

Habitat *Originaire d'Asie Mineure jusqu'en Inde. Cultivé depuis l'Antiquité comme plante médicinale et tinctoriale, région méditerranéenne.*

> ***Plante dressée glabre.***
> ***Capitules seulement à fleurs tubulées.***
> ***Involucres du capitule à appendice ovoïde.***

Cirse maraîcher

Cirsium oleraceum (composées)

H 50-150 cm juin-sept. vivace

On peut préparer ses jeunes feuilles et pousses comme le chou. Cette utilisation étant bien connue, peu d'herboristes ont étudié les effets curatifs de ce chardon. Il semblerait que sa racine et ses parties vertes aident lors de crampes, de douleurs dentaires et, en usage externe, lors d'affections cutanées et de rhumatismes.

Habitat *Prairies détrempées, forêts fluviales, berges, sources. Sur sols riches. De l'Europe centrale à la Sibérie.*

> ***Indicateur de sols engraissés.***
> ***Seulement fleurs tubulées jaune pâle.***
> ***2-6 capitules entourés de bractées.***

Chardon béni

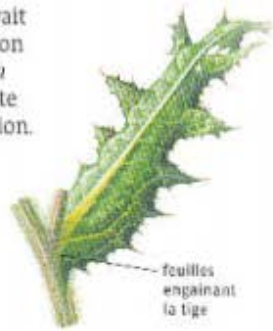
Cnicus benedictus (composées)

H 10-40 cm avr.-juill. annuelle

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne septentrionale, cultivé autrefois en Europe centrale, rarement subspontané.*

> ***Plante semblable aux chardons.***
> ***Tige soyeuse.***
> ***Involucres du capitule munis d'épines.***

À l'époque où la peste sévissait, on croyait fermement à la force curative du chardon béni. Son nom dérive du latin *benedicta* qui signifie « béni ». Au Moyen Âge, cette plante bénéficiait d'une bonne réputation. Ses amers sont apéritifs et digestifs et agiraient sur les affections hépatiques et biliaires. En usage externe, la médecine populaire l'utilise contre les ulcères et les engelures. Ne pas s'en servir en cas d'ulcères gastriques et intestinaux.



Application médicale

Tisane apéritive : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de la plante en fleurs par tasse. Laisser reposer 5-10 min, puis filtrer. Boire 2 fois par jour une tasse tiède non sucrée avant le repas du midi et celui du soir.

Gentiane jaune

Gentiana lutea (gentianacées)

H 50-140 cm juin-août vivace

La racine de la gentiane jaune fournit la drogue la plus amère de tout le monde végétal endémique. Selon les médecins grecs de l'Antiquité, le roi Gentius d'Illyrie aurait guéri la peste à l'aide de la gentiane. Les médecines officielle et populaire utilisent l'amer pour stimuler la formation de sucs digestifs (infusions ou eaux-de-vie amères). La gentiane guérit du manque d'appétit, favorise la digestion, soulage les lourdeurs d'estomac et des maux de cœur. Ne pas utiliser en présence d'ulcères de l'estomac et des intestins.

Habitat *Pelouses maigres, pâturages, tourbières plates. Seulement dans la montagne sur sols basiques. Europe centrale et du Sud.*

> ***Calice incisé unilatéralement.***
> ***Feuilles opposées.***
> ***Tige ronde creuse.***

Application médicale

Tisane apéritive : verser de l'eau bouillante sur 1/2 c. à c. de racine par tasse et laisser reposer 10-15 min. Boire une tasse tiède avant les repas. La récolte de la gentiane étant réglementée dans certaines régions et sa racine étant difficile à extraire, il vaut mieux l'acheter en herboristerie.

Tournesol

Helianthus annuus (composées)

H 1-3 m juill.-oct. annuelle

Habitat Originaire d'Amérique du Nord, introduit en Europe comme plante ornementale et de culture.

> ***Nombreuses variétés cultivées plus petites.***
> ***Feuilles cordiformes.***
> ***Capitules à fond plat.***

capitules pouvant atteindre 40 cm de diamètre

Le produit le plus connu issu du tournesol est certainement l'huile de ses graines utilisée en cuisine, mais aussi pour le massage des membres douloureux. Comme ceux de l'arnica, ses pétales jaunes servent, en usage externe, comme cicatrisant et, en usage interne, comme cure en cas de maladies fiévreuses et d'affections hépatiques et biliaires.

Topinambour

Helianthus tuberosus (composées)

H 1-2,50 m sept.-nov. vivace

Habitat Originaire d'Amérique du Nord, introduit en Europe comme plante fourragère, subspontané en Europe centrale et de l'Est.

> ***Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.***
> ***Feuilles par 2-3 par nœud.***

capitule de 4-14 cm de diamètre

Le topinambour n'est pas une plante médicinale, mais un aliment intéressant pour les diabétiques. À la différence de la pomme de terre, le topinambour n'emmagasine pas l'amidon, mais l'inuline, qui ne contient pas de glucose et n'augmente pas le taux de sucre sanguin. En médecine populaire, il est recommandé en cas de constipation.

Immortelle des sables

Helichrysum arenarium (composées)

H 10-30 cm juill.-août vivace

Habitat Dunes, pelouses sablonneuses, pinèdes. Sur sols maigres. Europe centrale à orientale.

> ***Plante recouverte d'un duvet feutré gris.***
> ***Inflorescence de capitules serrés.***
> ***Uniquement fleurs tubulées.***

Ses capitules séchés entrent dans la composition de tisanes administrées lors de troubles biliaires non inflammatoires et apportent de la couleur à d'autres tisanes. En médecine populaire, ils servent également de diurétique, digestif et antispasmodique.

capitules de 6-7 mm de diamètre

Épervière piloselle

Hieracium pilosella (composées)

H 5-30 cm mai-oct. vivace

Habitat Prairies maigres, pelouses sèches, forêts sèches, rochers. Presque toute l'Europe, Asie de l'Ouest.

> ***Plante à suc laiteux.***
> ***Capitules composés seulement de fleurs ligulées.***
> ***Feuilles en rosette.***

Sainte Hildegarde de Bingen préconisait l'épervière piloselle pour renforcer le cœur et réduire les sucs néfastes. Selon une vieille croyance populaire, cette plante rendait même invulnérable, à condition de la déterrer à la pleine lune et de l'envelopper dans un linge blanc. Aujourd'hui, cette plante est tout au plus utilisée contre les diarrhées et les catarrhes de la gorge.

capitules de 2-3 cm de diamètre

Aunée

Inula helenium (composées)

H 60-250 cm juill.-août vivace

Habitat *Originaire d'Asie centrale, introduite en Europe comme plante ornementale et médicinale, partiellement naturalisée.*

> ***Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.***
> ***Feuilles inférieures de 40 cm de long, pétiolées, feuilles supérieures sessiles.***

La racine de l'aunée renferme des principes actifs aux nombreux effets secondaires en cas d'une utilisation régulière ou à doses trop élevées : irritation des muqueuses, vomissements, nausées et réactions allergiques. L'aunée n'est ainsi plus administrée en médecine officielle. La médecine populaire utilisait la plante principalement en cas de toux forte. Elle favoriserait en outre la digestion, éliminerait les vers intestinaux, soulagerait les troubles menstruels et agirait sur les affections cardiaques.

Le saviez-vous ?

L'aunée a donné son nom à l'inuline – un glucide qui ressemble à l'amidon – découverte en 1804. Le nom latin de l'espèce fait par ailleurs référence à Hélène qui aurait emportée une racine d'aunée à Troie.

Tomate

Lycopersicon esculentum var. *esculentum* (solanacées)

H 40-150 cm juin-oct. annuelle

La tomate n'a jamais été une plante médicinale, ses fruits contiennent toutefois du lycopène. D'un point de vue chimique, ce colorant rouge est apparenté au carotène de la carotte. Le lycopène est capable de lier des radicaux libres dans le corps humain et limiter ainsi les réactions d'oxydation néfastes. Le risque de certains cancers serait alors réduit.

Habitat *Originaire du nord de l'Amérique du Sud, introduite en Europe centrale comme plante décorative, puis alimentaire.*

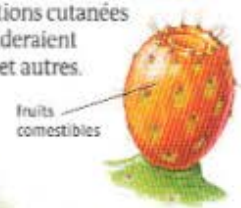
> ***Tiges lâches couvertes de poils glanduleux.***
> ***Feuilles pennées à bipennées.***

Figuier de Barbarie

Opuntia ficus-indica (cactacées)

H 2-5 m avr.-juill. vivace

Le figuier de Barbarie ayant été implanté relativement tard en région méditerranéenne, il ne joue aucun rôle en médecine populaire. Dans son aire d'origine, on utilise le jus frais de ses pousses plates en usage externe pour apaiser les inflammations cutanées et les brûlures. Les extraits de ses fleurs aideraient en cas de troubles vésicaux, prostatiques et autres.



Habitat *Originaire d'Amérique centrale et du Nord, introduit en région méditerranéenne et devenu subspontané.*

> ***Pousses plates emmagasinant l'eau.***
> ***Feuilles réduites à des épines.***

Ficaire

Ranunculus ficaria (renonculacées)

H 5-20 cm mars-mai vivace

Habitat *Forêts fluviales, forêts de feuillus mixtes, prairies humides, parcs. Europe, Asie, Afrique du Nord.*

> ***Apparaissant généralement en masse.***
> ***Tige couchée à dressée.***
> ***Feuilles cordiformes.***

Ses jeunes feuilles riches en vitamine C étaient autrefois mangées en salade printanière pour lutter contre le scorbut. Son jus pressé frais était employé comme dépuratif. En revanche, la protoanémonine toxique irritante pour la peau s'accumule principalement dans les fleurs et les pousses. Un lavage éliminerait les impuretés cutanées.

Séneçon cinéraire

Senecio cineraria (composées)

H 20-80 cm mai-août vivace

Habitat *Côtes de la Méditerranée, introduit en Europe centrale comme plante ornementale.*

> ***Parties inférieures ligneuses.***
> ***Plante couverte d'un duvet feutré gris.***
> ***Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.***

Ses parties vertes renferment des alcaloïdes de pyrrolizidine toxiques pour le foie et ne sont donc plus utilisées. Autrefois, le jus de ses feuilles fraîches était utilisé comme remède maison contre les affections oculaires, la migraine et les troubles menstruels. Aujourd'hui, seule l'homéopathie l'emploie encore en début de cataracte et autres maladies des yeux.

Séneçon de Fuchs

Senecio ovatus (composées)

H 60-150 cm juill.-sept. vivace

Habitat *Forêts de hêtres, coupes de bois, clairières. Europe centrale et Europe du Sud septentrionale.*

> ***Inflorescence à nombreux capitules.***
> ***Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.***

Le séneçon de Fuchs contient des alcaloïdes de pyrrolizidine et ne doit donc plus être utilisé. En médecine populaire, ses parties vertes étaient recommandées en tant qu'hémostatique ; elles étaient principalement utilisées en cas de saignements utérins. En phytothérapie, la tisane était administrée pour abaisser le taux de sucre dans le sang.

Verge d'or du Canada

Solidago canadensis var. *canadensis* (composées)

H 50-250 cm août-oct. vivace

Habitat *Colonies de mauvaises herbes, terres incultes. Originaire d'Amérique du Nord, introduite en Europe comme plante ornementale et naturalisée.*

> ***Nombreux capitules dans une grande inflorescence.***
> ***Fleurs ligulées à peine plus longues que les fleurs tubulées.***

Les médecines officielle et populaire avaient toutes deux recours à cette plante ornementale aux effets semblables à ceux de la solidage. Une tisane de la plante en fleurs est diurétique, prévient des calculs vésicaux et rénaux et peut soulager des crampes légères. La verge d'or du Canada fait aussi partie de préparations prêtes à l'emploi.

Solidage

Solidago vigaurea ssp. *vigaurea* (composées)

H 10-100 cm juill.-oct. vivace

Habitat *Forêts claires, coupes de bois, landes, pâturages maigres. Europe, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.*

> ***10-30 fleurs tubulées et 6-12 fleurs ligulées par inflorescence.***

> ***Feuilles inférieures pétiolées ovoïdes, feuilles supérieures sessiles.***

Les Germains connaissaient visiblement déjà la solidage qu'ils nommaient « herbe des plaies ». Il est en effet prouvé qu'elle renferme des glucosides de phénol (léiocarposide) anti-inflammatoires. Depuis le XIIe siècle, cette plante est également mentionnée comme diurétique et prophylactique contre les calculs. Elle est recommandée en tant que remède maison en cas d'inflammations de la gorge et du larynx, mais également pour lutter contre les rhumatismes, la goutte et les maladies cutanées. Ne pas utiliser en présence d'œdèmes, de maladies cardiaques et rénales.

Application médicale

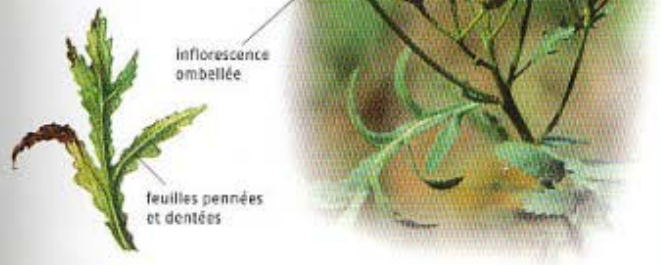
Tisane contre les calculs vésicaux : verser de l'eau bouillante sur 1-2 c. à c. de plante par tasse. Laisser reposer 15 min et filtrer. Boire une tasse 2-4 fois par jour entre les repas.

Tanaisie

Tanacetum vulgare (composées)

H 60-120 cm juill.-sept. vivace ☠

Sainte Hildegarde de Bingen recommande l'utilisation de ses parties vertes contre les vers intestinaux – cette application s'est longtemps maintenue en médecine populaire. L'automédication est fortement déconseillée en raison de la toxicité de la drogue. Les fleurs étaient également utilisées en cas de crampes gastriques, troubles digestifs et menstruels.



Habitat *Bords des chemins, berges, éboulis, terres incultes. Presque toute l'Europe et l'Asie.*

> ***Capitules seulement à fleurs tubulées.***

> ***Plante froissée dégageant une odeur aromatique.***

Pissenlit

Taraxacum Sect. Ruderale (composées)

H 55-40 cm mars-oct. vivace

Le pissenlit était autrefois très apprécié sous la forme de cure de printemps. Son jus et les salades de ses feuilles contiennent beaucoup de potassium et d'amers, stimulant l'appétit et la digestion. En médecine populaire, il sert de remède diurétique et est recommandé en cas de troubles hépatiques et biliaires. L'homéopathie en fait un usage similaire. Ne pas utiliser en présence de calculs biliaires.

Habitat *Prairies, pâturages, parcs, surfaces de mauvaises herbes, jardins. Répandu dans le monde entier.*

> ***Plante renfermant un latex blanc.***

> ***Capitule solitaire sur tige creuse.***

> ***Feuilles en rosette.***

Tussilage

Tussilago farfara (composées)

H 10-30 cm mars-avr. vivace

Habitat *Chemins, bords des routes, berges, gravières. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.*

> ***Capitules ouverts seulement lorsque le soleil brille.***
> ***Jusqu'à 300 fleurs ligulées et 40 fleurs tubulées.***
> ***Feuilles apparaissant seulement après la floraison.***

Les fleurs et les jeunes feuilles du tussilage renferment énormément de mucilages, c'est pourquoi on les préconise depuis l'Antiquité comme remède contre la toux et l'enrouement (du latin *tussis*, « toux »). Malheureusement, elles contiennent également des alcaloïdes de pyrrolizidine et ne se prêtent donc pas à une utilisation régulière. Des cultures sans alcaloïdes permettent néanmoins aujourd'hui l'utilisation médicale de cette plante. Le tussilage est anti-inflammatoire, il existe même des cigarettes de tussilage contre l'asthme.

Application médicale

Tisane contre la toux : ne pas cueillir la plante, mais l'acheter en herboristerie. Verser de l'eau bouillante sur 1,5 c. à c. de drogue par tasse. Laisser reposer 10-15 min et boire une tasse plusieurs fois par jour. Peut être sucrée avec du miel.

Anthyllide vulnéraire

Anthyllis vulneraria (papilionacées)

H 15-30 cm mai-sept. vivace

Habitat *Pâturages maigres, bords des routes, terres incultes. Sur calcaire. Presque toute l'Europe jusqu'au Proche-Orient, Afrique du Nord.*

> ***Couverte d'un duvet soyeux.***
> ***Fleurs jaunes à côté de fleurs fanées marron dans le capitule.***

Comme son nom l'indique, cette plante était autrefois considérée comme vulnéraire. La plaie à guérir était recouverte de fleurs écrasées ou lavée avec l'infusion. Les fleurs étaient seulement appréciées en médecine populaire. L'anthyllide était utilisée en cas d'ulcères ou de jambes couvertes de plaies et d'engelures ; on buvait également la tisane en cas d'inflammations de la bouche et de la gorge.

Aristoloche clématite

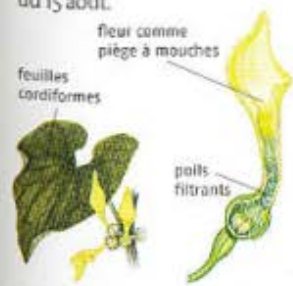
Aristolochia clematitis (aristolochiacées)

H 30-70 cm mai-sept. vivace ☠

Habitat *Originaire d'Europe du Sud-Est à l'Asie du Sud-Est, rarement subspontanée, en Europe centrale dans des endroits ensoleillés secs.*

> ***Indicatrice d'anciens vignobles.***
> ***Tiges arquées de-ci de-là.***

Très toxique, l'aristoloche clématite n'est plus utilisée de nos jours ni en médecine officielle ni en médecine populaire. Elle était pourtant très convoitée depuis l'Antiquité égyptienne. Immunostimulante, elle servait surtout comme vulnéraire. Elle était également considérée comme magique et est aujourd'hui encore utilisée pour composer des bouquets lors des célébrations du 15 août.



Genêt à balai

Cytisus scoparius ssp. *scoparius* (papilionacées)

H 50-200 cm avr.-juin arbrisseau

Habitat *Landes, coupes de bois, taillis, bords des chemins sur sols acides. Europe méridionale, occidentale et centrale.*

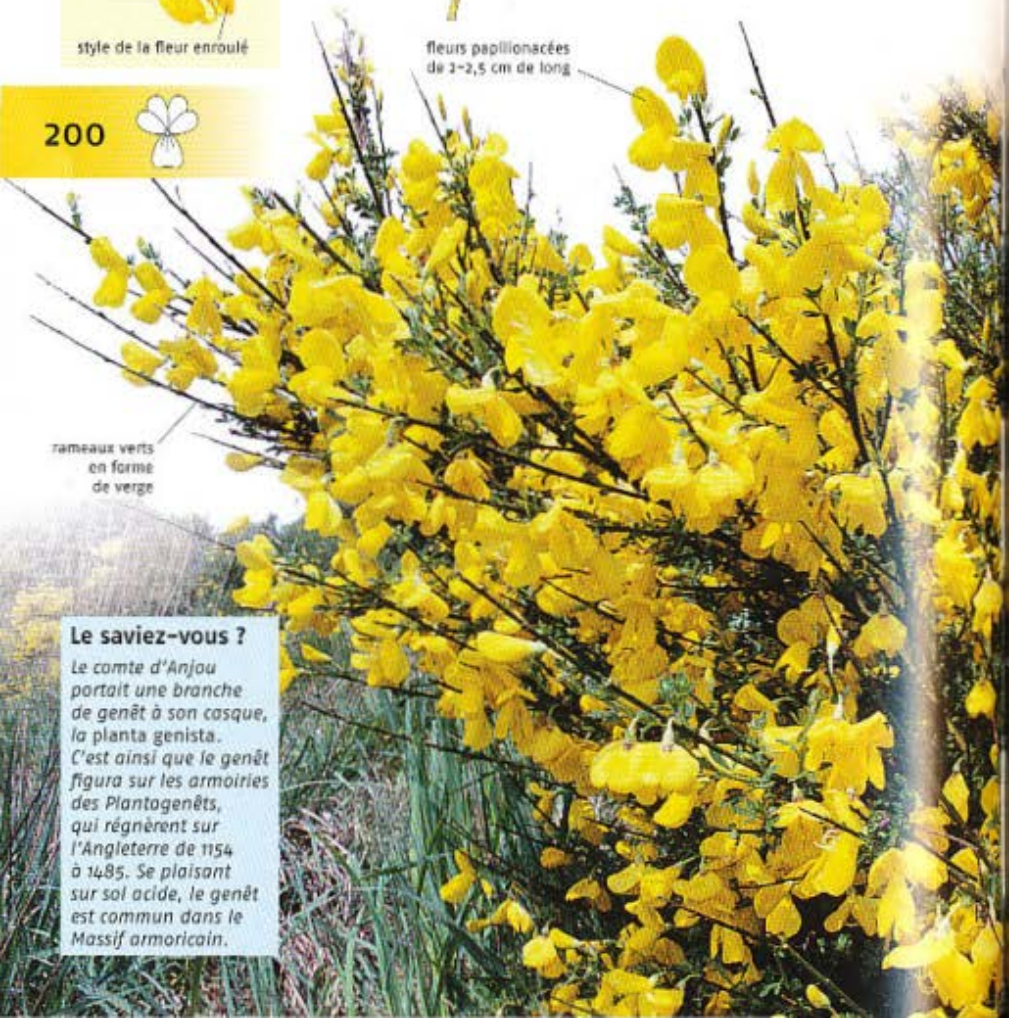
> ***Plante pionnière sur sols frais.***
> ***Gousses pubescentes de 6 cm de long.***

Ses parties vertes et ses fleurs renferment des alcaloïdes toniques pour le cœur et la circulation sanguine. Elles étaient également employées contre l'hypotension et comme aide lors des accouchements. Le genêt à balai n'est plus utilisé de nos jours qu'en préparations prêtes à l'emploi standardisées. La médecine populaire l'utilise en tant que dépuratif, comme remède contre la goutte, les rhumatismes, les lésions hépatiques, les calculs rénaux et la jaunisse. L'homéopathie l'emploie pour traiter les troubles du rythme cardiaque et les affections cutanées. Ne pas utiliser en cas d'hypertension, ni pendant la grossesse.

style de la fleur enroulé

fleurs papilionacées de 2-2,5 cm de long

rameaux verts en forme de verge



Le saviez-vous ?

Le comte d'Anjou portait une branche de genêt à son casque, la planta genista. C'est ainsi que le genêt figura sur les armoiries des Plantagenêts, qui régnèrent sur l'Angleterre de 1154 à 1485. Se plaisant sur sol acide, le genêt est commun dans le Massif armoricain.

Digitale laineuse

Digitalis lanata (scrofulariacées)

H 40-100 cm juin-août bisannuelle ou vivace

La digitale laineuse renferme environ 80 glucosides cardiotoniques et est mortellement toxique et ne doit donc en aucun cas être utilisée en automédication. Elle fournissait autrefois la poudre *digitalis lanata*, avec laquelle le médecin traitait l'insuffisance cardiaque. La médecine moderne se sert de ses principes actifs isolés et partiellement modifiés chimiquement (glucosides de cardénolide), toujours pour traiter le cœur affaibli.

Habitat *Forêts claires, taillis. Europe du Sud-Est, cultivée en Europe centrale comme plante pour médicaments.*

> ***Fleurs dirigées dans toutes les directions.***
> ***Corolle ventrue veinée marron jaune.***

corolle ventrue

lèvre intérieure remarquablement blanche

Le saviez-vous ?

La digitale laineuse est cultivée pour l'industrie pharmaceutique. Elle fournit 3-5 fois plus de principes actifs que la digitale pourpre. Ceux-ci sont par ailleurs plus faciles à absorber et à éliminer par le corps. Vénéneuse par simple contact, cette plante ne doit jamais être portée à la bouche.

Digitale jaune

Digitalis lutea (scrofulariacées)

H 30-70 cm juin-août vivace ☠

Habitat Clairières, sentiers forestiers, coupes de bois. Généralement sur sols calcaires. Europe de l'Ouest, Italie.

> ***Tiges et feuilles glabres.***
> ***Fleurs dirigées dans une seule direction.***
> ***Corolle pendante sans motifs à l'intérieur.***

Malgré sa parenté avec les autres digitales, elle contient les mêmes principes actifs moins concentrés. Cette plante joue un rôle mineur en phytothérapie. En raison de sa répartition géographique en Italie, on l'y appréciait plus que l'espèce à fleurs pourpres. La digitale à grandes fleurs semblable n'est pas une plante médicinale.

Genêt des teinturiers

Genista tinctoria var. *tinctoria* (papilionacées)

H 30-60 cm juin-août arbrisseau ☠

Habitat *Pelouses maigres, prés marécageux, lisières, forêts claires. Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Indicateur de sols détrempés.***
> ***Tiges dressées, glabres, sillonnées.***
> ***Fleurs en grandes inflorescences.***

Cette plante a longtemps été utilisée comme colorant jaune – celui-ci se trouve uniquement dans les fleurs. La médecine populaire emploie la plante entière en fleurs. Elle est diurétique, préviendrait des calculs et sable vésicaux et soulagerait les rhumatismes et la goutte. On administrait en outre les parties vertes lors de troubles menstruels, de constipation, d'affections hépatiques, biliaires et pulmonaires, de fractures osseuses, d'eczémas et d'ulcères. Ne pas utiliser en cas d'hypertension et pendant la grossesse.

Galéopsis des champs

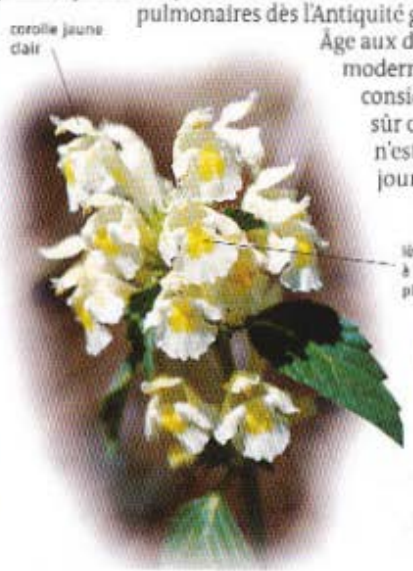
Galeopsis segetum (labiées)

H 10-40 cm juin-sept. annuelle

Habitat Surfaces d'éboulis, lisières, champs, jachères. Sur sols pierreux aérés. Europe de l'Ouest et centrale.

> ***Fleurs en cercles aux aisselles des feuilles.***
> ***Calice velu à 5 dents.***

L'acide silicique soluble est le principal composant de cette plante, qui servait probablement de remède contre les maladies pulmonaires dès l'Antiquité grecque. Du Moyen Âge aux débuts de l'époque moderne, le galéopsis était considéré comme remède sûr contre la phtisie. Il n'est plus utilisé de nos jours.



Pluie d'or

Laburnum anagyroides (papilionacées)

H jusqu'à 8 m mai-juin arbrisseau ☠

Habitat *Montagne d'Europe du Sud et du Sud-Est, comme plante ornementale au nord des Alpes et naturalisée sur les pentes ensoleillées.*

> ***Grappes florales pendantes pouvant atteindre 25 cm de long.***
> ***Pétioles et revers des feuilles pubescents.***
> ***Très toxique.***

Cette plante, ses graines principalement, est très toxique (alcaloïdes). Ses feuilles servaient d'expectorant et de laxatif. En médecine populaire, on recourait aux graines comme vomitif, en cas de constipation, d'asthme et pour faciliter le drainage. Un extrait des graines servait de remède pour arrêter de fumer. Il n'en reste aujourd'hui que les applications homéopathiques administrées lors d'affections du système nerveux central, de troubles gastriques et intestinaux et de vertiges.

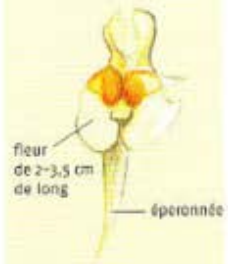
Linaire commune

Linaria vulgaris (scrofulariacées)

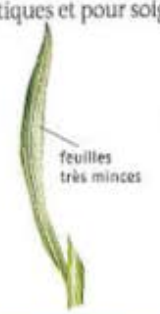
H 20-70 cm juin-oct. vivace

Habitat *Colonies de mauvaises herbes, champs, remblais, bords des routes, terres incultes. Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Tiges dressées à peine ramifiées.***
> ***Fleurs à dos bombé fermant la gorge.***



Au Moyen Âge et au début des temps modernes, la linaire commune était utilisée pour se protéger des charmes : on la déposait notamment dans le berceau des enfants pour leur éviter d'être malades. La médecine populaire l'utilisait comme diurétique et laxatif, de même qu'en pommade pour traiter les hémorroïdes et les impuretés cutanées. Les herbiers anciens la citent comme remède contre les affections hépatiques et pour soigner la rate.



Mélilot officinal

Melilotus officinalis (papilionacées)

H 30-100 cm juin-sept. bisannuelle

Habitat *Colonies de mauvaises herbes, chemins, remblais, carrières, terres incultes. Europe, Asie.*

> ***Jusqu'à 70 fleurs dans 1 inflorescence.***
> ***Ailes des fleurs plus longues que la carène.***
> ***Gousse arrondie ovoïde.***

Connu depuis l'Antiquité, le mélilot entre toujours dans la composition de médicaments administrés lors d'affections veineuses, de traitement après thromboses, d'hémorroïdes et de varices. En médecine populaire, on buvait la tisane pour soulager les varices, les hémorroïdes, la toux, et on posait des compresses imbibées de cette tisane sur les jambes et les articulations enflées. L'homéopathie l'utilise contre les migraines et les saignements du nez.

Germandrée sauvage

Teucrium scorodonia (labiées)

H 30-50 cm juill.-sept. vivace

Le nom du genre, *Teucrium*, se réfère à Teucer, roi de Troie, qui aurait utilisé la germandrée sauvage pour soigner les maladies de la rate. En médecine populaire, la drogue est recommandée lors de catarrhes bronchiques, mais est également utilisée comme vulnéraire, lors de maladies gastriques et intestinales et autrefois même contre la tuberculose.

Habitat *Forêts de chênes et de pins, landes, lisières. Sur sols acides. Europe, Afrique du Nord.*

> ***Plante dégageant une odeur désagréable.***
> ***Fleurs dirigées dans une seule direction.***
> ***Feuilles cordiformes à la base.***

Violette des champs

Viola arvensis (violacées)

H 5-20 cm avr.-oct. annuelle

Habitat *Champs de céréales, surfaces recouvertes de mauvaises herbes, terres incultes, éboulis. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.*

> ***Mauvaise herbe dans les céréales d'hiver.***
> ***Fleurs inodores.***
> ***Pétales jaunâtres, pétales supérieurs blancs ou violet clair.***

En médecine populaire, la plante en fleurs séchée est considérée comme dépurative. Elle est recommandée sous forme de tisane en cas de catarrhes des voies respiratoires, de fièvre et de rhumatismes. La phytothérapie apprécie la drogue, en usages interne et externe, lors d'affections cutanées, d'acné, de formation d'escarres et de squames. L'homéopathie traite les eczémas avec cette drogue.

Acore vrai

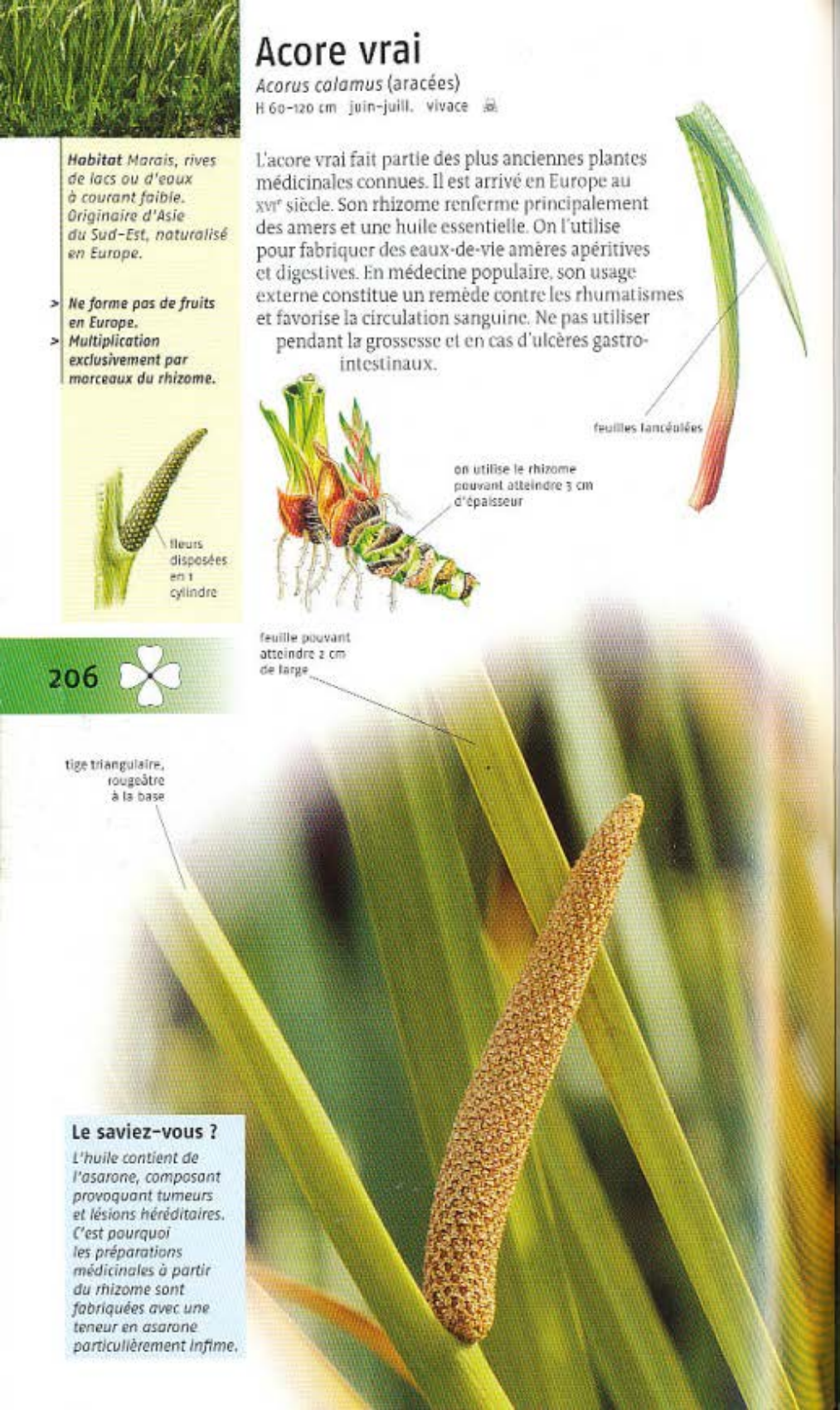
Acorus calamus (aracées)

H 60-120 cm juin-juill. vivace

Habitat *Marais, rives de lacs ou d'eaux à courant faible. Originaire d'Asie du Sud-Est, naturalisé en Europe.*

> ***Ne forme pas de fruits en Europe.***
> ***Multiplication exclusivement par morceaux du rhizome.***

L'acore vrai fait partie des plus anciennes plantes médicinales connues. Il est arrivé en Europe au XVIe siècle. Son rhizome renferme principalement des amers et une huile essentielle. On l'utilise pour fabriquer des eaux-de-vie amères apéritives et digestives. En médecine populaire, son usage externe constitue un remède contre les rhumatismes et favorise la circulation sanguine. Ne pas utiliser pendant la grossesse et en cas d'ulcères gastro-intestinaux.



Le saviez-vous ?

L'huile contient de l'asarone, composant provoquant tumeurs et lésions héréditaires. C'est pourquoi les préparations médicinales à partir du rhizome sont fabriquées avec une teneur en asarone particulièrement infime.

Asaret d'Europe

Asarum europaeum (aristolochacées)

H 5-10 cm mars-août vivace

Habitat *Forêts de feuillus et de conifères mixtes. Sur sols humides généralement calcaires. Europe centrale et de l'Est, Asie de l'Ouest.*

> ***Fleur souvent cachée sous le feuillage au sol.***
> ***Fleurs verdâtres à l'extérieur, marron rouge à l'intérieur.***

Bien qu'une consommation importante de son rhizome puisse entraîner la mort ou provoquer des avortements, il était recommandé comme vomitif et laxatif lors d'hydropisie et de sciatique. La phytothérapie moderne utilise uniquement des préparations prêtes à l'emploi en cas d'inflammations des voies respiratoires et d'asthme.

Parisette à quatre feuilles

Paris quadrifolia (liliacées)

H 10-30 cm mai-juin vivace

Habitat *Forêts d'essences mixtes humides et riches en herbes, forêts fluviales. Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Indicatrice d'eaux souterraines ou d'eaux d'infiltration.***
> ***Généralement 4 feuilles disposées en croix.***

Le nom scientifique du genre *Paris* vient de la mythologie grecque : on assimilait la parisette à la fameuse pomme d'Eris (jugement de Pâris). L'étymologie du nom ainsi que l'utilisation de cette plante médicinale aujourd'hui oubliée demeurent légendaires ; celui qui portait des baies sur lui se croyait à l'abri de la peste. Seule l'homéopathie administre encore la drogue contre les maux de tête et les inflammations des voies respiratoires.

Plantain lancéolé

Plantago lanceolata (plantaginacées)

H 10-50 cm avr.-oct. vivace

Habitat *Prairies grasses, pâturages, parcs, terrains vagues, champs, bords des chemins. Europe, Asie.*

> ***Épi floral sur tige à 5 sillons.***
> ***Feuilles en rosette***

La feuille du plantain lancéolé est un remède maison contre les piqûres d'insectes et les petites blessures : le jus pressé frais est antibactérien et anti-inflammatoire. Les feuilles séchées sont employées en tisane en cas de catarrhes des voies respiratoires et d'inflammations de la bouche et de la gorge, on les trouve également en préparation prête à l'emploi.

Plantain majeur

Plantago major (plantaginacées)

H 5-40 cm juin-oct. vivace

Habitat *Chemins, places et interstices de pavés, pelouses, terrains vagues. Dans le monde entier.*

> ***Plante pionnière supportant même d'être piétinée.***
> ***Feuilles de la rosette souvent dressées.***

En médecine populaire, le plantain majeur est moins utilisé que le plantain à feuilles lancéolées apparenté. On prescrit ses graines comme laxatif et ses feuilles comme antitussif et vulnéraire. En revanche, l'homéopathie l'administre lors d'indications variées, parmi lesquelles les éruptions cutanées, l'incontinence urinaire nocturne, les plaies douloureuses et les otites.

Gui

Viscum album ssp. *album* (loranthacées)

H 20-50 cm févr.-avr. sous-arbrisseau

Dans la mythologie germanique, le gui avait une valeur magique. Une flèche fabriquée avec du bois de gui tua Baldur l'invincible ; les druides gallois coupaient le gui avec des faucilles en or pour préparer leurs potions magiques... Seule la magie du baiser sous le rameau de gui subsiste. L'infusion de ses parties vertes et ses extraits seraient hypotensifs et prophylactiques de l'artériosclérose. En médecine populaire, on le recommande entre autres pour soigner l'épilepsie, l'asthme et la coqueluche.

Le saviez-vous ?

De nombreuses applications du gui sont controversées. L'injection d'extraits de gui provenant de la médecine anthroposophique semble toutefois stimuler les défenses immunitaires en présence de tumeurs bénignes et malignes.

Habitat *Semi-parasite sur feuillus. Rare ou dispersé. Europe, Asie.*

> ***D'autres sous-espèces parasitent les conifères.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***

Lierre

Hedera helix (araliacées)

H 50-200 cm sept.-nov. arbrisseau

Habitat *Forêts d'essences mixtes, forêts fluviales, parcs et murs. Europe, Asie du Sud-Ouest.*

> ***Plante grimpante persistante avec racines à crampons.***
> ***Feuilles sur pousses florales.***

Le lierre est une plante médicinale très ancienne liée à Dionysos et Bacchus. Ses feuilles renferment différents principes actifs facilitant l'expectoration des muqueuses et antispasmodiques. En raison de la toxicité de la plante, les médecins recourent aujourd'hui plutôt aux préparations prêtes à l'emploi pour soigner la toux, les bronchites et l'asthme. Les cataplasmes de feuilles de lierre étaient d'usage – uniquement en médecine populaire – en cas de maladies cutanées et de rhumatismes.

Le saviez-vous ?

Le lierre est très important pour le monde animal. Fleurissant tard, les insectes y trouvent du nectar encore en automne. Au printemps suivant, les oiseaux chanteurs picorent volontiers les baies et bâtissent leurs nids bien cachés entre les feuilles.

Sapin argenté

Abies alba (pinacées)

H jusqu'à 50 m mai-juin arbre

Les aiguilles et les cônes du sapin argenté fournissent une huile essentielle antimicrobienne, qui favorise l'expectoration des muqueuses lors de refroidissements. Des médicaments pour frictions (irritant la peau), des baumes ou des additifs pour les bains d'inhalation contiennent l'huile de sapin. L'homéopathie applique elle aussi les jeunes extrémités non ligneuses des rameaux, avec aiguilles et cônes, en cas de maladies des voies respiratoires. Ne pas utiliser contre l'asthme bronchique.

Habitat *Montagnes moyennes et hautes, jusqu'à 1 000 m d'altitude. Fréquent. Europe centrale à Europe du Sud.*

> ***Cônes à écailles spiralées.***
> ***Écailles se détachant une à une, et non le cône en entier.***

Le saviez-vous ?

Autrefois, on utilisait la « térébenthine de Strasbourg », obtenue à partir des gouttelettes de résine de l'écorce du pin. On l'appliquait en usage externe en cas de rhumatismes et névralgies, et en usage interne contre les affections bronchiques.

Cèdre du Liban

Cedrus libani (pinacées)

H jusqu'à 50 m août-oct. arbre

Habitat *Asie Mineure, Liban, comme arbre ornemental et de parcs également en Europe.*

> ***Persistant.***
> ***Cône dressé, aplati à l'extrémité.***
> ***Généralement à plusieurs troncs.***

Cet arbre au port dressé, prisé dans l'Antiquité, ne fournissait pas seulement du bois de construction pour les temples. L'huile essentielle distillée à partir du bois était inhalée ou absorbée en cas de maladies des voies respiratoires afin de fluidifier les muqueuses. Elle fait aujourd'hui encore partie de frictions bien connues.

Cyprès

Cupressus sempervirens (cupressacées)

H jusqu'à 30 m avr.-juin arbre

Habitat *Région méditerranéenne orientale, Proche-Orient, fréquemment cultivé et naturalisé en Europe du Sud.*

> ***Persistant.***
> ***Port colonnaire.***
> ***Aiguilles écailleuses.***

L'huile essentielle des feuilles et des jeunes rameaux favorise l'expectoration de muqueuses coriaces lors de refroidissements. Elle entre dans la composition de pommades contre le rhume et est utilisée en frictions. En raison de leur odeur intense, on intègre quelques-uns de ses composants à des parfums, des huiles de bain et des désodorisants. L'homéopathie utilise l'huile contre les maux de tête et les douleurs articulaires.

Genévrier commun

Juniperus communis ssp. *communis* (cupressacées)

H 30-100 cm avr.-juin arbuste

Habitat *Landes, pâturages maigres, forêts sèches. Généralement sur sols calcaires. Hémisphère Nord.*

> ***Fleurs mâles et femelles généralement sur plantes différentes.***
> ***Cônes charnus comme des baies.***

Les Germains connaissaient déjà le genévrier. Au Moyen Âge, on brûlait son bois pour repousser les mauvais sorts et on attribuait aux baies le pouvoir d'éloigner la peste. Ces dernières sont une drogue diurétique. Une utilisation prolongée est toutefois déconseillée en raison des risques de lésions rénales ; les baies utilisées comme condiment ne présentent aucun danger. L'huile essentielle extraite du bois est employée pour les frictions antirhumatismales. Ne pas s'en servir lors d'affections rénales et pendant la grossesse.

Application médicale

Tisane pour troubles digestifs avec aigreurs d'estomac : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de baies broyées par tasse. Laisser reposer 10-15 min et filtrer. Par mesure de sécurité, consulter le médecin avant l'application.

Genévrier sabine

Juniperus sabina (cupressacées)

H 1-1,20 m avr.-mai arbuste

Habitat *Endroits secs, rocheux à pierreux. Montagnes d'Europe centrale et du Sud, Afrique du Nord, Asie.*

> ***Persistant.***
> ***Aiguilles froissées dégageant une odeur désagréable.***

Les extrémités de ses rameaux et de ses fruits contiennent une huile qui peut être mortelle. Irritante pour la peau et les muqueuses, elle était considérée au Moyen Âge comme abortive. En médecine populaire, on utilisait la drogue comme remède contre les verrues, lors de dysfonctionnements menstruels, d'irritations vésicales et, en usage externe, comme antirhumatismal.

Mélèze d'Europe

Larix decidua (pinacées)

H jusqu'à 35 m mars-juin arbre

Habitat *Originaire des Alpes et des Carpates. Largement cultivé comme arbre forestier et naturalisé.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***30-40 aiguilles en touffes.***
> ***Coloration automnale jaune d'or.***

Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Larch » augmenterait l'amour-propre. En phytothérapie, on fait confiance à la térébenthine de mélèze, que l'on extrait de la résine des troncs. Elle est utilisée en usage externe sous forme de pommades, d'emplâtres et d'émulsions contre les rhumatismes, les névralgies et les furoncles.

Épicéa commun

Picea abies (pinacées)

H jusqu'à 50 m avr.-juin arbre

Les extrémités de ses rameaux, ses aiguilles et leur huile sont utilisées en médecine. Les principes actifs sont antimicrobiens et favorisent l'expectoration des muqueuses en cas de refroidissements et de catarrhes des voies respiratoires. En usage externe, l'huile aide lors de troubles de la circulation sanguine, de rhumatismes et de névralgies. En médecine populaire, les jeunes extrémités des rameaux en décoction étaient utilisées comme remède contre le scorbut et la tuberculose. Ne pas utiliser en cas d'asthme et d'insuffisance cardiaque.

Habitat *Montagnes moyennes et hautes jusqu'à 800 m d'altitude. Europe du Nord et centrale, Alpes, jusqu'en Sibérie, arbre forestier fréquent.*

> ***Persistant.***
> ***Aiguilles écartées dans toutes les directions.***
> ***Cônes mûrs se détachant en entier de l'arbre.***

Application médicale

Inhalation pour refroidissements : verser quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau très chaude. Pencher la tête, couverte d'une serviette pour inhaler. Se reposer ensuite.

Pin de montagne

Pinus mugo ssp. *mugo* (pinacées)

H 1-5 m mai-juill. arbre

Habitat *Marais des montagnes moyennes. Alpes et Carpates.*

> ***Persistant, port arbustif.***
> ***Survit à la couche de neige.***
> ***Cônes mûrs la 2e année.***

L'huile essentielle provient des aiguilles et des jeunes extrémités des rameaux du pin de montagne. L'huile achetée en herboristerie peut en revanche contenir des composants du pin de montagne et du pin sylvestre. Ses effets sont semblables à ceux d'autres conifères : elle favorise l'expectoration des muqueuses lors de refroidissements et de bronchites. En usage externe, on l'applique en frictions et comme additif à l'eau du bain. Ne pas utiliser en cas d'asthme ou d'insuffisance cardiaque.

Application médicale

Lors de refroidissements, l'huile essentielle est employée comme l'huile d'épicéa. Contre les rhumatismes et les névralgies, on applique 5-10 gouttes plusieurs fois par jour sur les endroits douloureux, puis on les masse.

Pin maritime

Pinus pinaster (pinacées)

H jusqu'à 40 m avr.-juin arbre

Habitat *Côtes, sols sableux peu calcaires et maigres dans la région méditerranéenne occidentale.*

> ***Persistant.***
> ***Arbres âgés avec écorce craquelée.***
> ***Aiguilles toujours par paires.***

La résine (baume) sécrétée par la blessure du tronc sert à la distillation de l'huile de térébenthine. Le résidu visqueux fournit la colophane pour les archets des instruments à cordes. L'huile de térébenthine est une préparation d'inhalation administrée en cas d'affections bronchiques chroniques et en frictions lors de rhumatismes et de névralgies.

Pin sylvestre

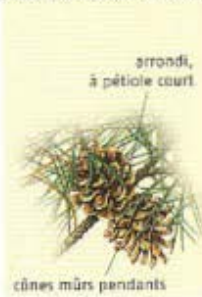
Pinus sylvestris var. *sylvestris* (pinacées)

H jusqu'à 40 m mai-juin arbre

Habitat *Dunes, rochers, marais. Sur sols secs. Largement cultivé comme arbre forestier.*

> ***Persistant.***
> ***Fleurs femelles à l'extrémité des pousses nouvelles.***
> ***Fleurs mâles en dessous.***

L'huile essentielle du pin sylvestre est utilisée comme celles d'autres conifères : refroidissements et troubles de la circulation sanguine. En médecine populaire, on utilise les jeunes pousses pour des inhalations en cas de refroidissements, pour aromatiser le bain ou pour fabriquer du sirop à partir de l'extrait.



If commun

Taxus baccata (taxacées)

H jusqu'à 15 m févr.-mai arbre

Habitat *Rare à l'état sauvage, isolément dans les forêts. Arbre de parcs et ornemental.*

> ***Persistant.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***
> ***Aiguilles molles en 2 rangées.***

Les ifs étant rares et ayant une croissance lente, les peuplements denses correspondent souvent à des cultures très anciennes : les druides les plantaient en des lieux sacrés pour fabriquer des baguettes magiques à partir du bois d'if ; à proximité de châteaux, ce bois servait à fabriquer des arcs longs. Les chrétiens anglais plantaient cet arbre dans les cimetières. Malgré la toxicité mortelle de la plante, la médecine populaire l'employait comme vermifuge, en cas de faiblesse cardiaque et pour favoriser la menstruation.

Le saviez-vous ?

Le taxol contenu dans l'écorce d'un if américain entrave la division cellulaire de façon ciblée et est utilisé dans la thérapie de certaines formes de cancer. D'autres espèces d'ifs peuvent également produire les matières premières de cette drogue, notamment dans leurs aiguilles.

Aune commun

Alnus glutinosa (bétulacées)

H jusqu'à 25 m févr.-avr. arbre

L'écorce de l'aune commun est utilisée exclusivement en médecine populaire et en homéopathie. La première se sert des tanins pour préparer une décoction pour les gargarismes en cas d'inflammations de la bouche et de la gorge ou pour les lavements lors de saignements intestinaux. En homéopathie, l'écorce soigne les maladies cutanées.

Habitat *Forêts fluviales, ruisseaux. Toute l'Europe jusqu'en Sibérie, Afrique du Nord.*

> ***Fleurs apparaissant avant le feuillage.***
> ***Fruit semblable à un cône.***
> ***Feuilles alternes.***

Bouleau blanc

Betula pendula (bétulacées)

H jusqu'à 25 m avr.-mai arbre

Habitat *Forêts de feuillus et de conifères, pâturages maigres, landes, terrains vagues. Europe, Asie de l'Ouest.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***Chatons mâles pendants.***
> ***Samares avec 2 ailes larges.***

La connaissance des vertus curatives de cet arbre remonte à sainte Hildegarde de Bingen. Ses feuilles séchées sont diurétiques sans irriter les reins ; on les recommande lors d'infections des voies urinaires. En médecine populaire, les feuilles sont employées comme remède contre les rhumatismes, les arthrites et la goutte.

Châtaignier

Castanea sativa (fagacées)

H jusqu'à 30 m juin-juill. arbre

Habitat *Originaire d'Asie du Sud-Ouest, naturalisé depuis l'époque romaine dans les régions aux hivers cléments ou nord des Alpes.*

> ***Fleurs mâles en chatons dressés.***
> ***Fleurs femelles en dessous.***
> ***Fruit dans une cupule épineuse.***

Le produit le plus connu du châtaignier sont ses graines, les châtaignes, riches en amidon et en sucre. Dans la région d'origine de l'arbre, les châtaignes ne servent pas seulement d'aliment, mais également d'antidiarrhéique doux. L'effet médicinal proprement dit se trouve dans ses feuilles qui renferment du tanin. La phytothérapie ne les utilise guère. En médecine populaire, la drogue est antitussive, antidiarrhéique et soulage les angines (gargarismes), les troubles de la circulation sanguine et les douleurs dans les jambes.

Application médicale

Infusion pour difficultés respiratoires : verser de l'eau froide sur 2 c. à c. de feuilles par tasse et porter à ébullition. Filtrer et boire 2-3 tasses par jour.

Caroubier

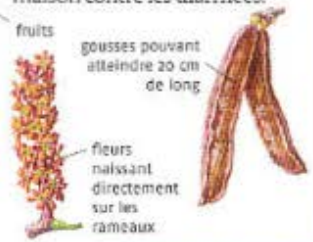
Ceratonia siliqua (césalpiniacées)

H 2-10 m juill.-sept. arbrisseau ou arbre

Habitat *Maquis, pentes rocheuses. Sur sols pauvres en substances nutritives. Région méditerranéenne, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.*

> ***Persistant.***
> ***Feuilles paripennées.***
> ***Fleurs naissant directement des rameaux.***

Le poids constant de ses graines est de 0,18 g, ce qui correspond exactement à 1 carat ; c'est la raison pour laquelle elles servaient autrefois à peser les pierres précieuses. La farine largement indigeste des graines est utilisée comme épaississant d'aliments pour bébé, comme aliment pour les diabétiques et comme liant lors de la fabrication de comprimés. Les gousses sont utilisées comme remède maison contre les diarrhées.



Hêtre

Fagus sylvatica (fagacées)

H jusqu'à 40 m avr.-mai arbre

Habitat *Forêts. Sur sols calcaires, argileux. Europe centrale et de l'Ouest, montagnes d'Europe du Sud.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***Fleurs femelles dans une cupule.***
> ***Fruits dans une cupule à 4 valves.***

Le charbon ou goudron du bois de hêtre est appliqué de façons diverses en homéopathie. En médecine populaire, c'était un remède contre les rhumatismes et les maladies cutanées. L'huile des faines n'est pas toxique, tandis que les fruits peuvent provoquer nausées et douleurs gastriques. La quintessence florale de Bach « Beech » favoriserait la tolérance.

Figuier commun

Ficus carica (moracées)

H 2-10 m juin-sept. arbrisseau

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne, Asie Mineure au nord-ouest de l'Inde, cultivé dans de nombreux endroits comme arbre fruitier.*

> ***Arbre rejetant son feuillage.***
> ***Fleurs cachées dans une cupule.***
> ***Blessures exsudant du latex.***

Ce n'est pas un hasard si Adam et Ève cachaient symboliquement leur nudité avec des feuilles de figuier. Les Assyriens connaissaient en effet déjà cet arbrisseau comme plante cultivée. Dans le monde arabe, les figues seules ou en décoction dans du lait avec du safran, des amandes, des pistaches et d'autres ingrédients sont considérées comme aphrodisiaques. Fraîches, elles constituent un laxatif doux et un remède maison contre les hémorroïdes, les calculs rénaux et vésicaux. Ses feuilles sont administrées en cas de blessures, de troubles digestifs et de vers.

Le saviez-vous ?

Les feuilles et les fruits immatures renferment une enzyme décomposant les protéines. C'est pourquoi, dans les pays d'origine du figuier, on ajoute des figues dans les plats de viande ou les ragoûts pour ramollir la viande.

Frêne élevé

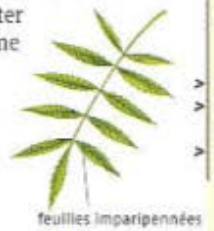
Fraxinus excelsior (oléacées)

H jusqu'à 40 m avr.-mai arbre

Habitat *Forêts fluviales, forêts mixtes, berges de ruisseaux et de rivières. Europe, Asie Mineure et au Caucase.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***Arbre pionnier également dans des endroits secs.***
> ***Fleurs apparaissant avant les feuilles.***

Le frêne élevé est utilisé par la médecine populaire, mais pas par la médecine officielle, à l'exception de l'homéopathie. Ses feuilles contiennent des tanins, des mucilages et des acides ; elles sont employées comme tisane diurétique pour traiter les rhumatismes, la goutte, les calculs, et comme laxatif doux et vulnéraire.



Ginkgo

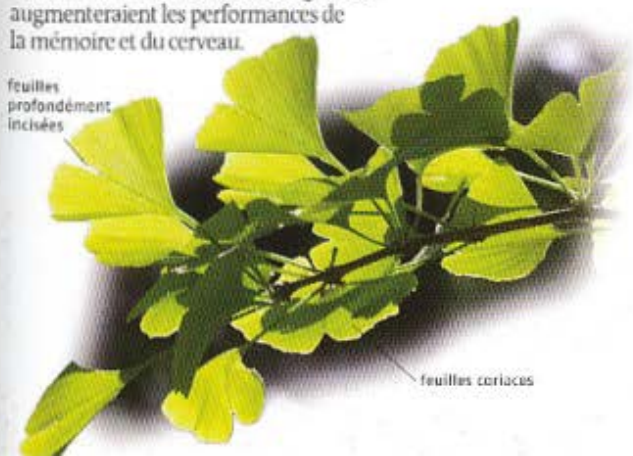
Ginkgo biloba (ginkgoacées)

H jusqu'à 30 m mars-avr. arbre

Habitat *Originaire de Chine, cultivé dans le monde entier comme arbre ornemental et de parc.*

> ***Feuilles caduques***
> ***À l'origine gymnosperme (apparenté aux conifères).***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***

La médecine chinoise utilise les feuilles du ginkgo principalement pour traiter l'asthme. La médecine occidentale applique exclusivement des préparations prêtes à l'emploi, aux effets controversés toutefois. Les préparations de ginkgo amélioreraient la circulation sanguine et augmenteraient les performances de la mémoire et du cerveau.



Argousier

Hippophae rhamnoides ssp. *rhamnoides* (éléagnacées)

H jusqu'à 5 m mars-mai arbuste

Habitat *Éboulis de rivières de montagne, dunes. Europe, Asie, planté pour stabiliser le sol.*

> ***Arbuste épineux.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***
> ***Fleurs insignifiantes en inflorescences serrées.***

Les baies de l'argousier sont inhabituellement riches en vitamines C, E, F, quelques vitamines B et provitamine A. Elles contiennent des acides et 7 % d'huile grasse. En Russie, l'huile purifiée est utilisée pour traiter les lésions dues aux rayons solaires et les blessures. La médecine indienne la recommande comme remède pour les maladies pulmonaires. Les baies crues ne sont pas comestibles, mais la médecine occidentale se sert de leur jus pour prévenir les refroidissements ou en cas de carence en vitamine C. On l'ajoute aux jus et conserves de fruits.

Application médicale

Confiture d'argousier : l'argousier se prête à la préparation de confiture s'il est abondant. Faire cuire 150 g de baies fraîches avec 100 g de sucre jusqu'à ce que les baies se décomposent. Filtrer dans une passoire, porter à ébullition une seconde fois, remplir des bocaux et laisser refroidir.

Noyer royal

Juglans regia (juglandacées)

H jusqu'à 25 m avr.-mai arbre

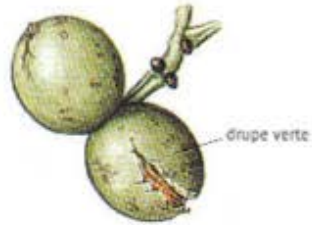
Habitat *Originaire de la péninsule Balkonique à l'Asie du Sud-Ouest, cultivé en de nombreux endroits comme arbre fruitier et naturalisé.*

> ***Feuilles caduques.***
> ***2-3 fleurs femelles à l'extrémité des rameaux.***
> ***Feuilles alternes pennées.***

Les graines du noyer sont comestibles, ses coques servaient à la teinture, ses feuilles et ses fruits étaient utilisés comme remède. Ses feuilles contiennent en effet des tanins ; on en faisait des cataplasmes, des lavements et des rinçages pour soigner les impuretés cutanées, les eczémas, la transpiration des pieds et les blessures. L'infusion de ses feuilles était consommée comme remède gastro-intestinal en médecine populaire. Ses coques vertes renferment en outre un colorant pour brunir les cheveux.

Application médicale

Bain pour la transpiration des pieds : verser 200 ml d'eau froide sur 4-6 c. à c. de pennes broyées. Porter à ébullition et laisser bouillir 3-5 min. Laisser reposer 15 min, filtrer et verser dans une bassine. Baigner les pieds plusieurs fois par jour.



Arbre à résine

Pistacia lentiscus (anacardiacées)

H 1-3 m mars-juin arbrisseau à arbre

Le mastic est une résine obtenue par incisions de l'écorce de cet arbre. Il servait autrefois à maintenir les pansements et est utilisé pour coller les fausses barbes ou moustaches. Dans ses pays d'origine, on traite avec la résine la toux, les maladies des bronches et les troubles gastriques et avec les feuilles l'hypertension.

Habitat *Forêts sèches, maquis, garrigues. Région méditerranéenne.*

- ***Persistant.***
- ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***
- ***Drupes noires de 4 mm de diamètre.***

fleur mâle rougeâtre

Fragon épineux

Ruscus aculeatus (liliacées)

H 10-80 cm janv.-avr. arbrisseau

fleur sur la pousse

Le rhizome du fragon épineux renferme une substance anti-inflammatoire et diurétique. En extrait, elle entre dans la composition de remèdes pour les veines. La médecine populaire utilisait le fragon épineux pour traiter les inflammations et faciliter le drainage.

rhizome séché utilisé en médecine

baie rouge

Habitat *Forêts, taillis. Région méditerranéenne, ouest de la France et Belgique, Asie du Sud-Ouest.*

- ***Arbrisseau persistant.***
- ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***
- ***Tige élargie comme une feuille.***

pousses en forme de feuille

fleur

Chêne

Quercus spec. (fagacées)

H 30-50 m avr.-mai arbre

feuilles du chêne commun sessile sans oreillettes

« Oak », la quintessence florale de Bach, transmettrait la puissance du chêne à l'utilisateur. L'écorce du chêne est appliquée en usage externe. Ses tanins sont hémostatiques, astringents et calment les démangeaisons liées aux maladies cutanées, aux plaies, aux hémorroïdes et aux inflammations de la bouche et de la gorge (gargarismes).

écorce profondément sillonnée

infructescence du chêne rouvre longuement pédonculée

glande du chêne rouvre

Habitat *Forêts de feuillus, également planté en de nombreux endroits.*

- ***Chêne rouvre avec fructescences pédonculées, chêne commun sessile avec fructescences sessiles.***
- ***Fleurs apparaissant avant les feuilles.***
- ***Base foliaire du chêne rouvre avec oreillettes, du chêne commun sessile sans.***

fleurs du chêne commun sessile

Orme

Ulmus minor (ulmacées)

H jusqu'à 40 m mars-avr. arbre

En médecine populaire française, l'orme était très apprécié comme remède contre les maladies cutanées chroniques. L'écorce des jeunes rameaux contient des tanins utilisés en cas de diarrhées, de troubles digestifs, pour les drainages et en cas d'inflammations de la bouche et de la gorge. La quintessence florale de Bach « Elm » donnerait confiance en soi et de l'assurance.

fruits à aile membraneuse

graine en bordure

aile échancrée

Habitat *Forêts fluviales, taillis des champs, carrières. Europe du Sud et centrale, Asie du Sud-Ouest, Afrique du Nord-Ouest, planté comme arbre des routes.*

- ***Feuilles caduques.***
- ***Fleurs apparaissant avant les feuilles.***
- ***Base foliaire asymétrique.***

fleurs en touffes denses

Saule blanc

Salix alba var. *alba* (salicacées)

H jusqu'à 30 m avr.-mai arbrisseau à arbre

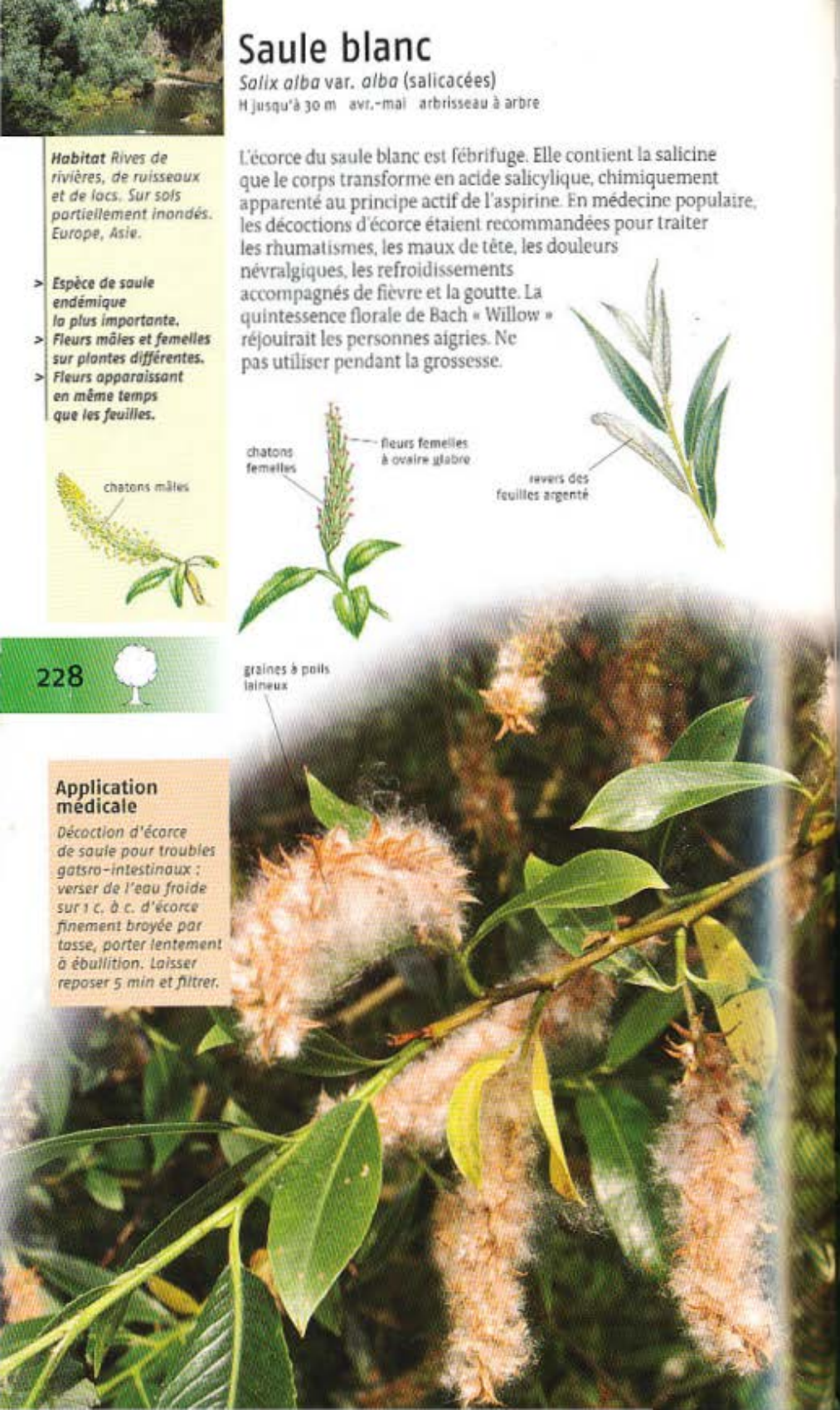
Habitat *Rives de rivières, de ruisseaux et de lacs. Sur sols partiellement inondés. Europe, Asie.*

> ***Espèce de saule endémique la plus importante.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***
> ***Fleurs apparaissant en même temps que les feuilles.***

L'écorce du saule blanc est fébrifuge. Elle contient la salicine que le corps transforme en acide salicylique, chimiquement apparenté au principe actif de l'aspirine. En médecine populaire, les décoctions d'écorce étaient recommandées pour traiter les rhumatismes, les maux de tête, les douleurs névralgiques, les refroidissements accompagnés de fièvre et la goutte. La quintessence florale de Bach « Willow » réjouirait les personnes aigries. Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Application médicale

Décoction d'écorce de saule pour troubles gastro-intestinaux : verser de l'eau froide sur 1 c. à c. d'écorce finement broyée par tasse, porter lentement à ébullition. Laisser reposer 5 min et filtrer.



Vigne cultivée

Vitis vinifera ssp. *vinifera* (vitacées)

H jusqu'à 10 m avr.-juill. arbrisseau

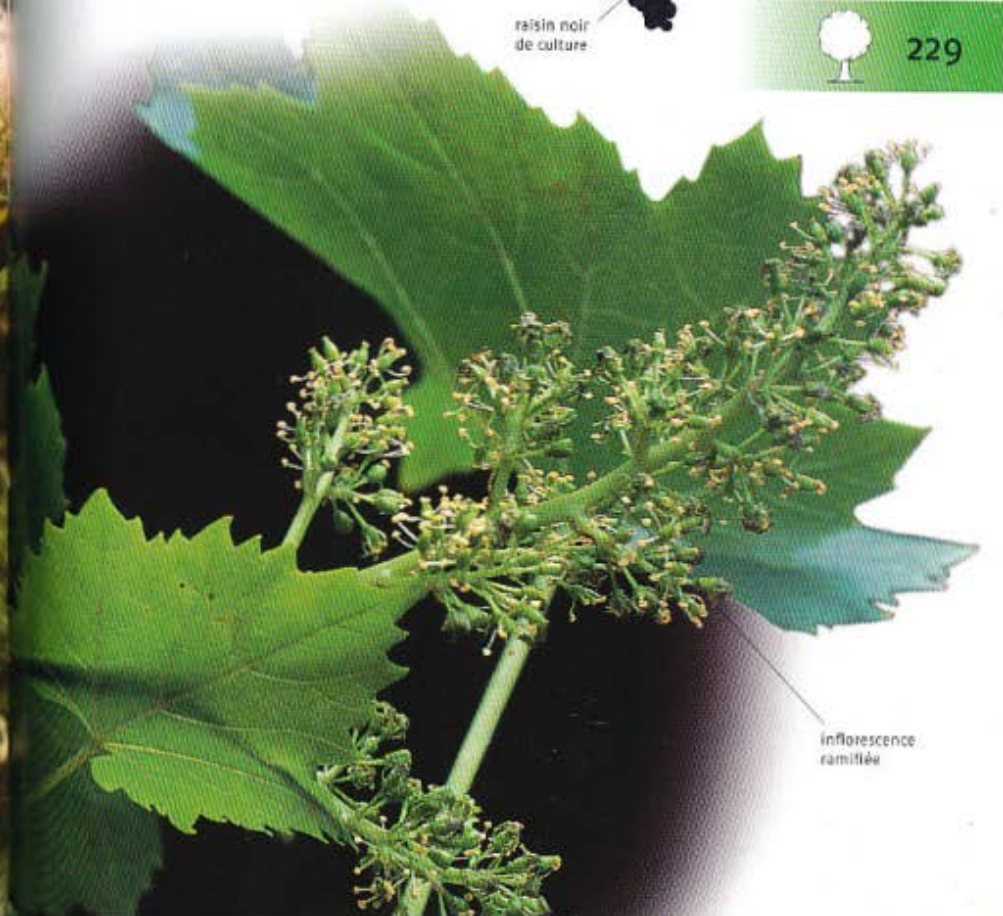
Ce sont les Romains qui introduisirent la culture de la vigne au nord des Alpes. Les feuilles de vigne renferment des flavonoïdes et des tanins. La médecine populaire y avait recours pour traiter les maladies cutanées et les saignements ; les préparations modernes proposent des extraits comme remède pour les veines. Les raisins non fermentés ont un effet laxatif léger ; une « cure de raisin » aiderait en cas de maladies du métabolisme, d'adipose et d'affections cardiaques.

Le saviez-vous ?

Le vin rouge contient des combinaisons phénoliques antioxydantes. Elles augmentent le « bon » cholestérol HDL dans le sang et offrent une certaine protection contre les maladies cardiaques et circulatoires – à consommation modérée bien entendu !

Habitat *Forêts fluviales, rives de rivières. Originaire d'Europe du Sud-Est, Asie de l'Ouest, de nombreuses variétés de culture et généralement subspontanée.*

> ***Plante grimpante à feuilles caduques.***
> ***Chez les variétés sauvages, fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***



Alchémille vert jaunâtre

Alchemilla xanthochlora (rosacées)

H 10-70 cm mai-sept. vivace

Habitat *Prés, pâturages, taillis, sentiers forestiers, fossés. Sur sols humides. Toute l'Europe.*

> ***Feuilles sécrétant des gouttelettes d'eau.***
> ***La surface des feuilles ne peut être humectée.***

Chez les Germains, cette plante était dédiée à la déesse Frigga. Elle était utilisée pour traiter les troubles féminins, comme les règles douloureuses, la ménopause et les pertes blanches. En médecine populaire, elle était également connue comme remède contre les catarrhes des muqueuses et les blessures cutanées.

Avoine cultivée

Avena sativa (poacées)

H 60-150 cm juin-août annuelle

Habitat *Originaire de la région méditerranéenne, culture par champs et naturalisée aux bords des chemins et sur éboulis.*

> ***Herbe touffue à la base.***
> ***Petits épis à 2 fleurs et longue barbe.***
> ***Inflorescence de 15-30 cm de haut.***

L'avoine permet de réduire le taux de cholestérol. La soupe de gruau d'avoine soulage en cas de diarrhées, est utilisée comme remède maison. Elle lutte également contre l'épuisement, la goutte et les rhumatismes. La médecine populaire recommande la paille d'avoine en bain contre les inflammations et les maladies cutanées, le prurit, la goutte et les rhumatismes.

Chanvre cultivé

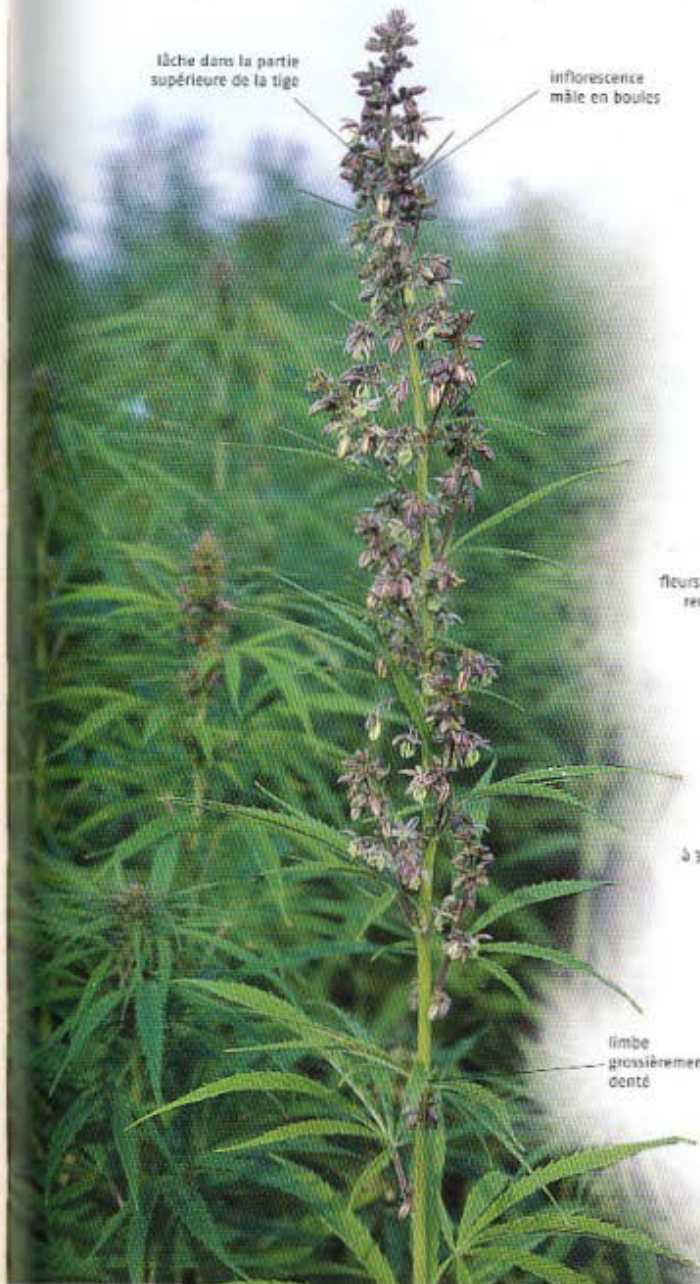
Cannabis sativa (moracées)

H 30-250 cm juill.-oct. annuelle

Le chanvre est une plante médicinale et un stupéfiant très ancien, mentionné dans un livre chinois dès 2700 av. J.-C. La médecine chinoise utilise toujours le chanvre. En Europe, il était employé jusque récemment, prioritairement comme plante à fibres. Les inflorescences des plantes femelles renferment du tétrahydrocannabinol (THC). La drogue abaisse la pression interne de l'œil, réduit les nausées dues à la chimiothérapie, améliore l'appétit des personnes atteintes du VIH et soulage les douleurs.

Habitat *Originaire d'Asie du Sud-Est, cultivé dans le monde entier comme plante à huile et à fibres.*

> ***Variétés pour l'obtention de fibres largement exemptes de THC.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***



Le saviez-vous ?

La demande de chanvre comme matière première qui se régénère augmente continuellement. Conformément au droit européen, seul le chanvre à fibres (teneur en THC inférieure à 0,3 %) peut être cultivé.

Laiche des sables

Carex arenaria (cypéracées)

H 10-50 cm avr.-juin vivace

Habitat *Landes, dunes sur sols sableux. Europe de l'Ouest, du Nord et centrale.*

> ***Rhizome formant de longs stolons.***
> ***Tige triangulaire.***
> ***Plante froissée dégageant une odeur aromatique.***

La laiche des sables a été découverte comme plante médicinale seulement au milieu du XVIIe siècle. Sa racine était considérée comme remède contre la syphilis. Elle est diurétique et sudorifique, et était utilisée en médecine populaire comme dépuratif, en prévention de la goutte et des rhumatismes et en cas de maladies de peau.

Cannabine faux-chanvre

Datisca cannabina (datiscacées)

H 1-2 m juin-sept. vivace

Habitat *Rives de rivières, forêts. Chypre, Crète, d'Asie du Sud-Ouest à l'Himalaya.*

> ***Aspect rappelant le chanvre cultivé.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***

La médecine populaire européenne a peu utilisé la cannabine faux-chanvre ; ses principes actifs se trouvent toutefois dans certains médicaments. Le colorant jaune appelé datiscine, contenu dans les parties vertes et les racines, aurait le même effet que l'insuline. L'homéopathie administre la cannabine en cas de diabète.

Chiendent

Elymus repens (poacées)

H 30-150 cm juin-août vivace

Habitat *Champs de mauvaises herbes, jardins, champs, rives des cours d'eau. Europe, Asie.*

> ***Herbe développant des stolons.***
> ***Petit épi dans une inflorescence distique.***

John Gerard (1597), phytothérapeute anglais, parlait du chiendent comme d'un « hôte non bienvenu » dans les champs, mais dont les « vertus médicinales » compensaient cet inconvénient. La racine de chiendent est diurétique lors d'inflammations des voies urinaires et est recommandée par la médecine populaire, entre autres, comme laxatif, pour traiter les maladies des bronches, les rhumatismes et la goutte. Ne pas utiliser en cas d'œdèmes, d'affections cardiaques et rénales.

Application médicale

Tisane en cas de catarrhes des voies respiratoires : verser de l'eau bouillante sur 2-3 c. à c. de racine par tasse, filtrer au bout de 10 min.

Euphorbe petit cyprès

Euphorbia cyparissias (euphorbiacées)

H 10-30 cm avr.-août vivace ☠

Habitat *Pâturages maigres, pelouses, chemins et bords des chemins, terrains vagues. Sur sols calcaires secs. Europe.*

> ***Plante avec latex blanc.***
> ***4 glandes nectarifères en demi-lune.***
> ***Fleurs insignifiantes.***

Le latex toxique irrite la peau et les muqueuses et est peut-être cancérigène. Il ne doit en aucun cas entrer en contact avec les yeux et n'est pas approprié à l'automédication. Autrefois, on faisait macérer la racine dans du vinaigre et on l'utilisait comme remède maison contre la constipation et les maux de dents ; le latex frais était appliqué sur les verrues.

Orge cultivée

Hordeum vulgare (poacées)

H 50-150 cm mai-août annuelle

Habitat *Connue seulement comme plante de culture.*

> ***Le malt des graines est la substance de base de la bière.***
> ***Plante pruinée de vert-bleu.***

La plus grande partie de la récolte d'orge est destinée aux brasseries. Le malt d'orge ainsi obtenu sert également à fabriquer des bonbons qui calment l'irritation de la gorge en cas de catarrhes. On fabriquait autrefois une sorte de soupe épaisse à partir des graines comme remède maison contre les diarrhées et les troubles gastro-intestinaux.

Houblon grimpant

Humulus lupulus (cannabinacées)

H 2-4 m juill.-sept. vivace

Habitat *Forêts fluviales, lisières. Rare, généralement cultivé. Europe du Sud et centrale, Asie du Sud-Ouest, Amérique du Nord.*

> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***
> ***Plante grimpante.***

On cultive exclusivement les plantes femelles non fécondées, car elles sont les seules à déposer dans les cônes les amers recherchés pour l'aromatisation de la bière. En phytothérapie, le houblon est appliqué comme sédatif et hypnotique. En médecine populaire, l'infusion amère est apéritive et digestive. Depuis le Moyen Âge, on sait que le houblon réduit l'excitation sexuelle. Attention au risque d'irritation au contact avec la peau !

Application médicale

Tisane hypnotique : verser de l'eau bouillante sur 1-2 c. à c. de fleurs de houblon par tasse, filtrer au bout de 10 min. Boire avant le coucher, adoucir l'amer avec du miel. Il est possible d'ajouter de la valériane (à parts égales).

Mercuriale vivace

Mercurialis perennis (euphorbiacées)

H 15-30 cm févr.-mai vivace

Habitat *Forêts riches en herbes. Sur sols humides. Europe, Asie du Sud-Ouest.*

> ***Indicatrice d'eaux souterraines.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***

Dès les IVe-Ve siècles av. J.-C., la drogue était mentionnée comme laxative et diurétique. Selon la médecine magique du Moyen Âge, elle était censée favoriser la conception de garçons. Elle était également considérée comme remède contre toutes sortes de maladies attribuées à des sortilèges. En raison de sa toxicité, elle ne joue à présent plus aucun rôle dans les médecines officielle ou populaire. En homéopathie, elle est administrée comme emménagogue. La mercuriale annuelle (*M. annua*) est elle employée pour traiter les rhumatismes.

fleur femelle à ovaire épais

inflorescence mâle aux aisselles des feuilles supérieures

feuilles ovales dentées

tige non ramifiée

fleurs presque sessiles

mercuriale annuelle

tige ramifiée

Le saviez-vous ?

Le nom scientifique du genre Mercurialis *se réfère au dieu romain Mercure qui fut le premier à constater les vertus curatives de cette plante. Chez les Germains, elle était dédiée à Wotan. Pour jeter un sort, il fallait déterrer la plante le jour de Wotan (mercredi).*

Pariétaire officinale

Parietaria officinalis (urticacées)

H 30-100 cm juin-oct. vivace

Habitat *Forêts fluviales, taillis des berges, murs, éboulis. Sur sols humides riches en substances nutritives. Région méditerranéenne et Europe centrale.*

> ***Plante semblable aux orties mais sans poils urticants.***
> ***Feuilles se rétrécissant aux extrémités.***
> ***Groupe floral globuleux aux aisselles des feuilles.***

Alors que la pariétaire officinale est utilisée depuis toujours par la médecine populaire, elle n'a pratiquement jamais joué de rôle en phytothérapie. La tisane est diurétique et prophylactique des maladies rénales, elle soulage également les rhumatismes et les inflammations des voies urinaires. On nettoyait le verre avec cette plante.

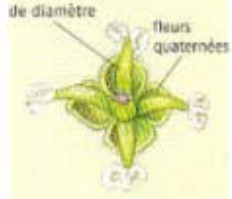
groupes floraux globuleux serrés aux aisselles des feuilles

feuilles alternes

feuilles de 5-10 cm de long

fleur solitaire de 1-2 mm de diamètre

fleurs quaternées



Herbe aux puces

Psyllium afrum (plantaginacées)

H 10-40 cm avril-juill. annuelle

Habitat *Champs, bords des chemins, garrigue. Région méditerranéenne, Asie du Sud-Ouest.*

> ***Cultivée à des fins commerciales en France.***
> ***Plante munie de soies glanduleuses.***

Les téguments de l'herbe aux puces gonflent dans l'eau, multipliant ainsi leur taille. Ce qui en fait un laxatif doux agissant uniquement par augmentation du volume. En cas d'hémorroïdes douloureuses, les téguments séchés sont recommandés pour ramollir la masse fécale, lors de diarrhées pour en améliorer la consistance.

étamines dépassant de la fleur

feuilles velues

téguments carénés

inflorescences globuleuses

Ricin commun

Ricinus communis (euphorbiacées)

H 50-500 cm févr.-sept. annuelle à bisannuelle ou vivace

Habitat *Originaire d'Afrique tropicale, sauvage dans la région méditerranéenne, en Europe centrale comme plante horticole.*

> ***Inflorescence élevée, en bas avec fleurs mâles, en haut avec fleurs femelles.***
> ***Feuilles palmées.***

Les graines du ricin renferment une protéine mortelle que l'on doit supprimer avant de les utiliser. L'huile de ricin est très laxative. Des écrits et des découvertes dans certaines tombes laissent penser que les Égyptiens connaissaient déjà cette propriété. Dans les herbiers européens, elle est mentionnée depuis le XVIe siècle.

Ortie dioïque

Urtica dioica (urticacées)

H 30-150 cm juin-oct. vivace

Habitat *Bords des chemins, décombres, fossés, lisières. Hémisphère Nord.*

Les herbiers historiques mentionnent l'ortie comme remède contre l'hydropisie. En médecine populaire, elle a été utilisée plus tard pour traiter les rhumatismes, la goutte, les paralysies et les maladies cutanées. Les principes actifs contenus dans les feuilles sont en effet diurétiques. L'infusion d'orties est d'ailleurs recommandée par la phytothérapie moderne en lavements lors d'inflammations des voies urinaires. Ne pas utiliser en cas d'œdèmes, d'affections cardiaques et rénales.

> ***Indicatrice d'azote dans le sol.***
> ***Tiges quadrangulaires.***
> ***Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.***

Blé tendre

Triticum aestivum (poacées)

H 50-160 cm juin-août annuelle

Habitat *Cultivé dans le monde entier comme céréale, origine inconnue.*

> ***Racines pouvant atteindre 1 m de profondeur.***
> ***Petits épis avec barbes très courtes ou sans barbes.***

La fécule obtenue à partir des grains de blé est utilisée dans la préparation de médicaments (poudres, pâtes, comprimés). L'huile de germes de blé est précieuse, car elle contient des acides polyinsaturés et de la vitamine E. Le son de blé, ajouté à l'eau de bain, soulage des maladies cutanées avec prurit et suintements. Comme aliment, il fournit de la cellulose végétale.

Application médicale

Tisane contre les calculs vésicaux : verser de l'eau bouillante sur 3-4 c. à c. de drogue par tasse, filtrer après 10 min. Boire 3-4 tasses par jour.

Fougère mâle

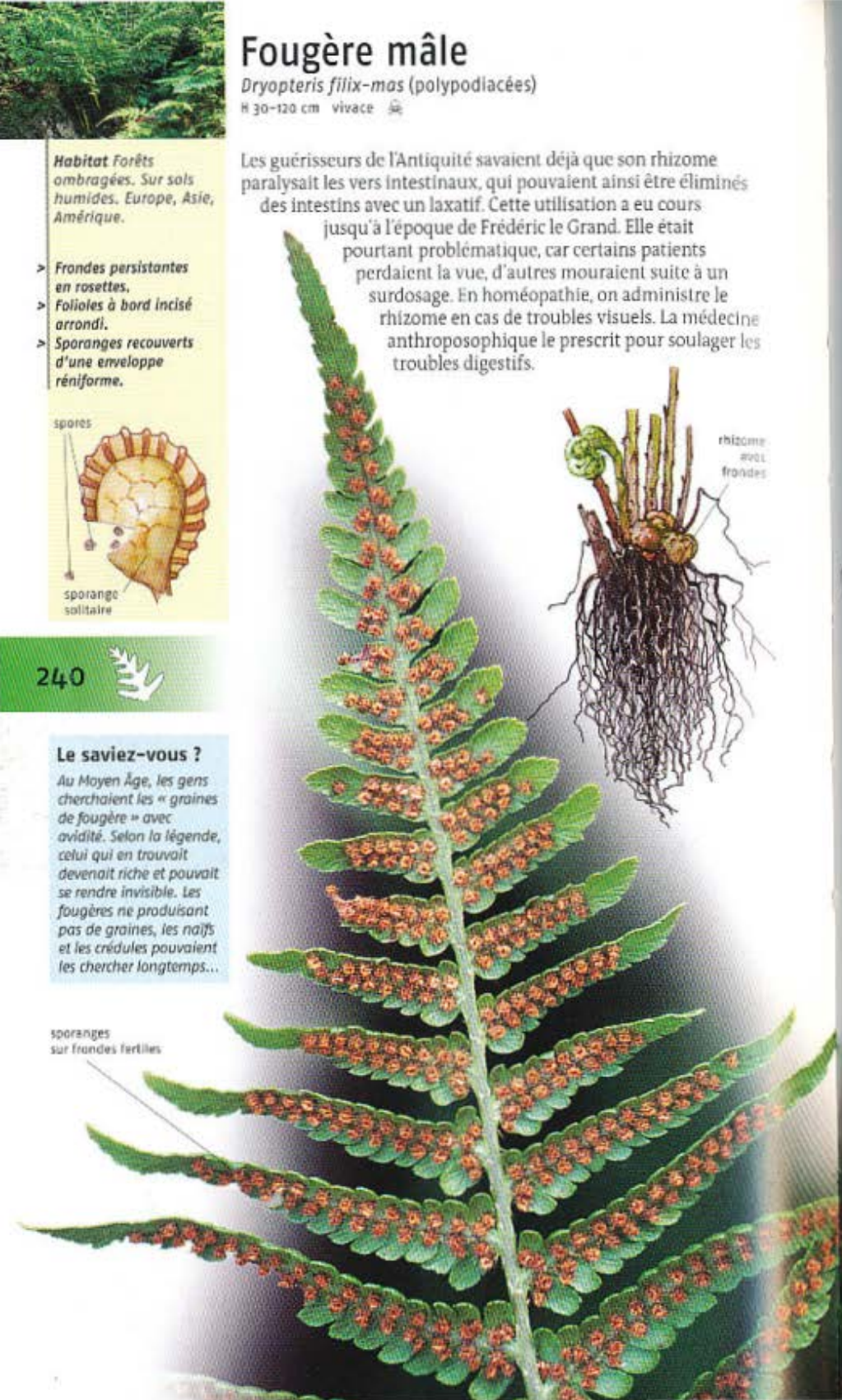
Dryopteris filix-mas (polypodiacées)

H 30-120 cm vivace

Habitat *Forêts ombragées. Sur sols humides. Europe, Asie, Amérique.*

- ***Frondes persistantes en rosettes.***
- ***Folioles à bord incisé arrondi.***
- ***Sporanges recouverts d'une enveloppe réniforme.***

Les guérisseurs de l'Antiquité savaient déjà que son rhizome paralysait les vers intestinaux, qui pouvaient ainsi être éliminés des intestins avec un laxatif. Cette utilisation a eu cours jusqu'à l'époque de Frédéric le Grand. Elle était pourtant problématique, car certains patients perdaient la vue, d'autres mouraient suite à un surdosage. En homéopathie, on administre le rhizome en cas de troubles visuels. La médecine anthroposophique le prescrit pour soulager les troubles digestifs.



Le saviez-vous ?

Au Moyen Âge, les gens cherchaient les « graines de fougère » avec avidité. Selon la légende, celui qui en trouvait devenait riche et pouvait se rendre invisible. Les fougères ne produisant pas de graines, les naïfs et les crédules pouvaient les chercher longtemps...

Polypode vulgaire

Polypodium vulgare (polypodiacées)

H 10-40 cm vivace

La drogue est uniquement utilisée par la médecine populaire comme expectorant et laxatif doux. Autrefois, le rhizome était également appliqué en cas de maladies de la rate et des poumons.

Habitat *Écorce d'arbres, murs et rochers ombragés. Généralement sur sols peu calcaires. Europe, Asie, Amérique.*

- ***Frondes à feuilles caduques solitaires.***
- ***Réceptacles de spores jaunâtres.***

Lycopode en massue

Lycopodium clavatum (lycopodiacées)

H 5-30 cm vivace

Les spores étaient autrefois saupoudrées sur les comprimés afin qu'ils ne collent pas entre eux, et utilisées comme vulnéraire et lubrifiant. La médecine populaire employait la plante entière comme diurétique. Aujourd'hui, on la déconseille en raison de sa teneur en alcaloïdes toxiques.

Habitat *Landes d'arbrisseaux nains, marais, forêts de conifères. Sur sols acides. Hémisphère Nord.*

- ***Pousse rampant loin, à peine ramifiée.***
- ***Feuilles disposées en spirale.***

Prêle des champs

Equisetum arvense (équisétacées)
H 20-50 cm vivace

Habitat *Champs, bords des chemins, champs de mauvaises herbes, forêts. Sur sols humides riches en substances nutritives. Hémisphère Nord.*

- ***Pousses portant des spores marron au printemps.***
- ***Pousses vertes stériles en été.***
- ***Les pousses stériles et celles portant des spores de la prêle des marais toxique sont d'un vert uniforme.***

Les parois cellulaires de cette plante renferment de la silice qui la rendent mécaniquement très résistante. Autrefois, on l'utilisait volontiers pour polir l'étain. Ses parties végétales séchées sont utilisées depuis l'Antiquité comme diurétique et vulnéraire. Actuellement, on administre encore fréquemment la tisane de prêle pour laver les voies urinaires en cas d'inflammations, ou en gargarismes pour traiter les catarrhes de la gorge. La médecine populaire la recommande comme antirhumatismal.

épi avec sporanges

gaine de la tige à dents fines

Application médicale

Compresses contre les rhumatismes : verser 1 l d'eau bouillante sur 3-5 c. à s. de la drogue et laisser reposer 1 h, puis filtrer. En bain ou pour imbiber des compresses.

Mousse d'Islande

Cetraria islandica (parméliacées)
H 10 cm thalle

Habitat *Latitudes arctiques et haute montagne des deux hémisphères.*

- ***Le thalle pousse sur le sol.***
- ***Bord des lobes cilié de soies.***
- ***Couleur verte provenant d'algues associées.***

À proprement parler, cette mousse est un lichen dont les effets curatifs ont été découverts d'abord par les Islandais. Elle renferme des mucilages et des acides de lichen. Les premiers soulagent les douleurs lors d'une toux spasmodique et irritante, les seconds ont un effet antibiotique. En médecine populaire, la tisane de mousse est recommandée pour faciliter la digestion.

Mousse d'Irlande

Chondrus crispus (rhodophycées)
H 5-20 cm thalle

Habitat *Côtes rocheuses de l'Atlantique, pousse directement en dessous de la ligne des eaux.*

- ***Thalle rouge-violet à verdâtre.***
- ***S'agrippe sur les roches à l'aide d'un disque adhésif.***

Cette « mousse » est une algue rouge. On la fait sécher pour en isoler les mucilages appelés carragheen. Autrefois, on se servait de l'algue entière séchée pour soigner la toux, les inflammations des muqueuses et les diarrhées. Aujourd'hui, seul le carragheen est utilisé. Il n'est pas digéré et sert d'épaississant dans les industries alimentaire, cosmétique et pharmaceutique.

Varech vésiculeux

Fucus vesiculosus (phéophycées)

H 10-80 cm thalle

Habitat *Roches de la zone des marées. Côte de l'Atlantique, mer du Nord et mer Baltique.*

> ***Souvent jeté sur le rivage.***
> ***Thalle olive à marron jaune ramifié en fourches.***

Le varech vésiculeux est parfois rejeté sur les rivages en quantités telles qu'il est récolté, puis utilisé dans l'agriculture comme aliment pour le bétail et comme engrais. Le constituant le plus important de cette algue est l'iode issu de l'eau de mer. Il stimule la thyroïde et est donc administré par les médecins en cas d'hypothyroïdie. La teneur en iode étant variable et les effets secondaires nombreux, le varech vésiculeux a été remplacé par d'autres préparations.

Le saviez-vous ?

La thalassothérapie a un succès grandissant. On fabrique à partir du varech vésiculeux et d'autres algues des masques, des exfoliants, des préparations amincissantes et bien d'autres produits de beauté et de bien-être.

Laminaire palmée

Laminaria digitata (phéophycées)

H jusqu'à 1,50 m thalle

Autrefois, en chirurgie, on utilisait les tiges de la laminaire palmée pour élargir les canaux de la plaie, car cette algue gonfle dans l'eau. Aujourd'hui, on ne s'en sert plus que comme matière première. L'acide alginique est indigeste et constitue un épaississant qui gonfle énormément. Il adhère aux parois gastriques et calme les aigreurs. Il est en outre amincissant.

Habitat *Côtes rocheuses jusqu'à 6 m de profondeur. Atlantique du Nord et mer du Nord.*

> ***Fermement accolée aux rochers à l'aide de son crampon.***
> ***Thalle (varech) jaune à olive.***

Pulmonaire arborée

Lobaria pulmonaria (parméliacées)

H 10-40 cm thalle

C'est probablement en raison de la théorie des signatures qu'elle était utilisée par la médecine populaire comme remède aux affections pulmonaires. On la posait également sur les blessures et les abcès et la recommandait en cas de catarrhes bronchiques. De nos jours, on l'utilise exclusivement en homéopathie pour traiter les toux irritantes et les maladies des voies respiratoires.

Habitat *Sur écorces, forêts de montagne avec humidité de l'air élevée. Hémisphère Nord.*

> ***Thalle lobé à grandes feuilles.***
> ***Revers feutré clair.***

Pour un certain nombre de plantes, deux noms latins différents sont mentionnés dans l'index (par exemple, *Cyclamen europaeum* et *Clyclamen purpurascence*, p. 29).

Abies alba 211
Absinthe officinale 183
Acanthe 126
Acanthus mollis 126
Achillea millefolium 114
Achillée millefeuille 114
Aconit napel 144
Aconitum napellus 144
Acore vrai 206
Acorus calamus 206
Adonis du printemps 180
Adonis vernalis 180
Aegopodium podagraria 75
Aesculus hippocastanum 125
Agave americana 180
Agave d'Amérique 180
Agrimonia eupatoria 165
Agripaume cardiaque 52
Agropyron repens 233
Aigremoine eupatoire 165
Ail cultivé 116
Ail des ours 117
Ajuga reptans 145
Ancolie commune 136
Alchemilla vulgaris 230
Alchemilla xanthochlora 230
Alchémille vert jaunâtre 230
Alkanna tinctoria 136
Alkanna tuberculata 136
Alliaire officinale 66
Alliaria petiolata 66
Allium cepa 115
Allium porrum 115
Allium sativum 116
Allium ursinum 117
Alnus glutinosa 219
Aloe barbadensis 181
Aloe vera 181
Aloès vrai 181
Aloysia triphylla 126
Althea officinalis 24
Amandier commun 31
Ammi des boutiques 76
Ammi majus 76
Ammi visnaga 76
Amygdalus communis 31
Anacyclus pyrethrum var. *pyrethrum* 117
Anagallis arvensis 25
Ancolie commune 136
Anemone hepatica 142
Aneth 166
Anethum graveolens 166
Angelica archangelica 166
Angélique officinale 166
Anis cultivé 104
Antennaria dioica var. *dioica* 118
Anthemis nobilis 120
Anthriscus cerefolium ssp. *cerefolium* 77
Anthyllide vulnéraire 199
Anthyllis vulneraria 199
Apium graveolens 77
Aquilegia vulgaris 136
Arbousier commun 25
Arbre à résine 226
Arbutus unedo 25
Arctium lappa 38
Arctostaphylos uva-ursi 78
Argousier 224
Aristoloche clématite 199
Aristolochia clematitis 199
Armoise commune 184
Armoracia rusticana 67
Arnica 182
Arnica montana 182
Aronia melanocarpa var. *melanocarpa* 79
Aronie 79
Artemisia abrotanum 183
Artemisia absinthium 183
Artemisia dracunculus 184
Artemisis vulgaris 184
Artichaut 142
Asaret d'Europe 207
Asarum europaeum 207
Asparagus officinalis 118
Asperge officinale 118
Asperula odorata 70
Aspérule odorante 70
Atropa belladonna 26
Aubépine épineuse 85
Aune commun 219
Aunée 192
Aurone 183
Avena sativa 230
Avoine cultivée 230

Ballota nigra 48
Ballote noire 48
Bardane commune 38
Basilic commun 55
Belladone 26
Bellis perennis 119
Benoîte commune 170
Benoîte des ruisseaux 93
Berberis vulgaris 185
Betonica officinalis 60
Betula pendula 219
Bidens tripartita 185
Bistorta officinalis ssp. *officinalis* 27
Bleuet des champs 140
Bois gentil 19
Borago officinalis 137
Boucage saxifrage 105
Bouleau blanc 219
Bourdaine 93
Bourrache officinale 137
Bourse-à-pasteur 67
Brassica nigra 156
Brassica oleracea var. *oleracea* 156
Bruyère commune 18
Bryonia cretica ssp. *dioica* 80
Bryonia dioica 80
Bryone dioïque 80
Bugle rampant 145
Bugrane épineuse 56
Busserole 78

Caille-lait jaune 159
Calendula officinalis 186
Calluna vulgaris 18
Camomille allemande 122
Camomille romaine 120
Cannabine faux-chanvre 232
Cannabis sativa 231
Capsella bursa-pastoris 67
Capsicum annuum 79
Cardamine 68
Cardamine pratensis 68
Carex arenaria 232
Carlina acaulis ssp. *acaulis* 120
Carline à tige courte 120
Carotte sauvage 88
Caroubier 221
Carthame 187
Carthamus tinctorius 187
Carum carvi 81
Cassissier 108
Castanea sativa 220
Cèdre du Liban 212
Cedrus libani 212
Céleri 77
Centaurea cyanus 140
Centaurium erythrea 28
Centaurium umbellatum 28
Ceratonia siliqua 221
Cerfeuil musqué 99
Cetraria islandica 243
Chamaemelum nobile 120
Chamaenerion angustifolium 19
Chamomilla recutita 122
Chanvre cultivé 231
Chanvre d'eau 185
Chardon béni 188
Chardon-Marie 47
Châtaignier 220
Cheiranthus cheiri 158
Chelidonium majus var. *majus* 157
Chêne 226
Chicorée sauvage 140
Chiendent 233
Chimaphila umbellata 81
Chondrus crispus 243
Chou vert 156
Cristemarine 167
Chrysanthemum parthenium 123
Cichorium intybus var. *intybus* 140
Cirse maraîcher 187
Cirsium oleraceum 187
Ciste 27
Cistus creticus ssp. *creticus* 27
Citronnier 82
Citrouille 168
Citrullus colocynthis 167
Citrus aurantium 83
Citrus limon 82
Cnicus benedictus 188
Cranson officinal 68
Cochlearia officinalis 68
Cognassier 86
Colchicum autumnale 38
Colchique d'automne 38
Coloquinte 167
Concombre d'âne 169
Consolida regalis ssp. *regalis* 145
Convallaria majalis 121
Convolvulus arvensis 83
Coquelicot 21
Coriandre cultivée 84
Coriandrum sativum 84
Corydale creuse 48
Corydalis bulbosa 48
Corydalis cava 48
Crataegus laevigata 85
Cresson de fontaine 72
Crithmum maritimum 167
Crocus sativus 141
Cucurbita pepo 168
Cumin de Malte 86
Cumin des prés 81
Cuminum cyminum 86
Cupressus sempervirens 212
Cyclamen d'Europe 29
Cyclamen europaeum 29
Cyclamen pupurascens 29
Cydonia oblonga 86
Cynara cardunculus 142
Cyprès 212
Cytisus scoparius ssp. *scoparius* 200

Daphne mezereum 19
Datisca cannabina 232
Datura stramoine 87
Datura stramonium 87
Daucus carota 88
Dauphinelle 146
Delphinium staphisagria 146
Dictamnus albus 49
Digitale jaune
Digitale laineuse 201
Digitale pourpre 50
Digitalis lanata 201
Digitalis lutea 202
Digitalis purpurea ssp. *purpurea* 50
Dracocéphale de Moldavie 146
Dracocephalum moldavicum 146
Drosera rotundifolia 89
Dryopteris filix-mas 240

Ecballium elaterium 169
Echinacea purpurea 39
Échinacée à feuilles étroites 39
Echium vulgare 148
Églantier 33
Elymus reperns 233
Épervière piloselle 191
Épiaire officinale 60
Épicéa commun 215
Épilobe 19
Épilobe à petites fleurs 20
Épilobe en épi 19
Epilobium angustifolium 19
Epilobium parviflorum 20
Épine noire 107
Épine-vinette commune 185
Equisetum arvense 242
Eryngium campestre 89

Erysimum cheiri 158
Eschscholzia californica 158
Estragon 184
Eucalyptus 121
Eucalyptus globulus ssp. *globulus* 121
Euonymus europaeus 69
Eupatoire chanvrine 40
Eupatorium cannabinum 40
Euphorbe petit cyprès 234
Euphorbia cyparissias 234
Euphraise officinale 127
Euphrasia officinalis ssp. *rostkoviana* 127
Euphrasia rostkoviana 127

***F**agopyrum esculentum* 90
Fagus sylvatica 221
Fenouil commun 169
Fenouil des Alpes 99
Ficaire 194
Ficus carica 222
Figuier commun 222
Figuier de Barbarie 193
Filipendula ulmaria 91
Foeniculum vulgare 169
Fougère mâle 240
Fragaria vesca var. *vesca* 92
Fragon épineux 227
Fraisier des bois 92
Framboisier 108
Frangula alnus 93
Fraxinelle commune 49
Fraxinus excelsior 223
Fraxinus ornus 69
Frêne à fleurs 69
Frêne élevé 223
Fucus vesiculosus 244
Fumaria officinalis ssp. *officinalis* 51
Fumeterre 51
Fusain 69

Gaillet gratteron 71
Galéga officinal 127
Galega officinalis 127
Galéopsis des champs 202
Galeopsis segetum 202
Galium aparine 71
Galium odoratum 70
Galium verum 159
Garance tinctoriale 177
Gattilier 155
Genêt à balai 200
Genêt des teinturiers 203
Genévrier commun 213
Genévrier sabine
Genista tinctoria var. *tinctoria* 203
Gentiana lutea 189
Gentiana purpurea 40
Gentiane jaune 189
Gentiane pourprée 40
Geranium robertianum 29
Germandrée petit chêne 61
Germandrée sauvage 205
Geum rivale 93
Geum urbanum 170
Ginkgo 223
Ginkgo biloba 223
Giroflée 158
Glechoma hederacea 147
Glycine max 128
Glycyrrhiza glabra 51
Gnaphalium arenarium 191
Grand boucage 105
Grande camomille 123
Grande chélidoine 157
Grande consoude 35
Grande lavande 150
Grassette commune 150
Gratiola officinalis 128
Gratiole officinale 128
Grenadier 44
Gui 209
Guimauve officinale 24

Hamamélis de Virginie 160
Hamamelis virginiana 160
Haricot cultivé 132
Hedera helix 210
Helianthus annuus 190
Helianthus tuberosus 190
Helichrysum arenarium 191
Helleborus niger ssp. *niger* 94
Henné 21
Hepatica nobilis var. *nobilis* 142
Hépatique à 3 lobes 142
Herbe à la rosée 89
Herbe à pisser 81
Herbe à Robert 29
Herbe aux chantres 164
Herbe-aux-chats 54
Herbe aux goutteux 75
Herbe aux puces 237
Herbe Maggi 171
Herniaire 171
Herniaria glabra 171
Hêtre 221
Hieracium pilosella 191
Hippophae rhamnoides ssp. *rhamnoides* 224
Hordeum vulgare 234
Houblon grimpant 235
Houx 72
Humulus lupulus 235
Hyoscyamus niger var. *niger* 95
Hypericum perforatum 172
Hysope 148
Hyssopus officinalis ssp. *officinalis* 148

***I**beris amara* 71
Ibéris amer 71
If commun 218
Ilex aquifolium 72
Immortelle des sables 191
Impératoire 103
Imperatoria ostruthium 103
Inula helenium 192
Iris d'Allemagne 143
Iris germanica 143
Ispaghul 23

Jasmin à grandes fleurs 96
Jasminum grandiflorum 96
Joubarbe des toits 46
Juglans regia ssp. *regia* 225
Juniperus communis ssp. *communis* 213
Juniperus sabina 214
Jusquiame noire 95

Khella 76

***L**aburnum angyroides* 203
Laiche des sables 232
Laminaire palmé 245
Laminaria digitata 245
Lamium album 129
Larix decidua 214
Larix europaea 214
Laurier noble 160
Laurier-rose d'Europe 31
Laurus nobilis 160
Lavande officinale 149
Lavandula angustifolia ssp. *angustifolia* 149
Lavandula latifolia 150
Lavandula spica 150
Lawsonia inermis 21
Lédon des marais 96
Ledum palustre 96
Levisticum officinale 171
Lierre 210
Lierre terrestre 147
Lin cultivé 137
Linaire commune 204
Linaria vulgaris 204
Linum usitatissimum 137
Lippia citriodora 126
Lippia triphylla 126
Liseron des champs 83
Livèche 171
Lobraia pulmonaria 245
Lycope d'Europe 130
Lycopersicon esculentum var. *esculentum* 193
Lycopode en massue 241
Lycopodium clavatum 241
Lycopus europaeus 130
Lysimachia nummularia 173
Lysimachia vulgaris 173
Lysimaque commune 173
Lythrum salicaria 41

***M**alus domestica* 97
Malva neglecta 97
Malva sylvestris 30
Mandragora autumnalis 138
Mandragore 138
Marjolaine 58
Marjolaine sauvage 59
Marronnier d'Inde 125
Marrube blanc 130
Marrubium vulgare 130
Matricaria recutita 122
Mauve à feuilles rondes 97
Mauve sylvestre 30
Mélèze d'Europe 214
Mélilot officinal 204
Melilotus officinalis 204
Melissa officinalis 131
Mélisse officinale 131
Mentha pulegium 52
Mentha spicata ssp. *crispa* 131
Mentha x piperata 53
Menthe poivrée 53
Menthe pouliot 52
Menthe verte 131
Menyanthes trifoliata 98
Mercuriale vivace 236
Mercurialis perennis 236
Meum athamanticum 99
Millepertuis perforé 172
Molène faux thapsus 179
Monarda didyma 54
Monarde 54
Monnoyère 173
Morelle douce-amère 139
Mouron des champs 25
Mouron des oiseaux 113
Mousse d'Irlande 243
Mousse d'Islande 243
Moutarde blanche 164
Moutarde noire 156
Muguet 121
Myrrhis odorata 99
Myrte commun 100
Myrtille 36
Myrtus communis 100

***N**asturtium officinale* 72
Nepeta cataria 54
Nerium oleander 31
Nerprun purgatif 162
Nigella sativa 100
Nigelle cultivée 100
Noyer royal 225

***O**cimum basilicum* 55
Oenothera biennis 161
Oignon 115
Olea europaea ssp. *europaea* 73
Olivier 73
Onagre bisannuelle 161
Ononis spinosa 56
Opuntia ficus-indica 193
Oranger amer 83
Orcanette 126
Orchis bouffon 57
Orchis morio 57
Orge cultivée 234
Origan 57
Origanum dictamus 57
Origanum majorana 58
Origanum vulgare ssp. *vulgaris* 59
Orme 227
Ortie blanche 129
Ortie dioïque 239
Oseille sauvage 46
Oxalis acetosella 101
Oxalis petite oseille 101

***P**aeonia officinalis* ssp. *officinalis* 42
Panais cultivé 174
Panicaut champêtre 89
Papaver rhoeas 21
Papaver somniferum ssp. *somniferum* 22
Paprika 79
Pâquerette 119
Pariétaire officinale 237
Parietaria officinalis 237
Paris quadrifolia 207

Parisette à quatre feuilles 207
Parnassia palustris 102
Parnassie des marais 102
Passiflora incarnata 42
Passiflore 42
Pastinaca sativa 174
Pavot de Californie 158
Pavot somnifère 22
Peganum harmala 102
Pensée sauvage 154
Persil cultivé 174
Pétasite hybride 43
Petasites hybridus 43
Petite centaurée 28
Petite pervenche 139
Petroselium crispum 174
Peucedanum ostruthium 103
Phaseolus vulgaris 132
Phytolacca americana 103
Picea abies 215
Pied d'alouette des champs 145
Pied-de-chat 118
Pimpinella anisum 104
Pimpinella major 105
Pimpinella saxifraga 105
Pinguicula vulgaris 150
Pin de montagne 216
Pin maritime 217
Pin sylvestre 217
Pinus mugo ssp. *mugo* 216
Pinus pinaster 217
Pinus sylvestris var. *sylvestris* 217
Pissenlit 197
Pistacia lentiscus 226
Pivoine officinale 42
Plantago afra 237
Plantago lanceolata 208
Plantago major ssp. *major* 208
Plantago ovata 23
Plantain lancéolé 208
Plantain majeur 208
Pluie d'or 203
Poireau 115
Polygala amara 151
Polygala amer 151
Polygonum aviculare ssp. *aviculare* 106
Polygonum bistorta 27
Polypode vulgaire 241
Polypodium vulgare 241
Pomme de terre 111
Pommier 97
Potentilla anserina 175
Potentilla erecta 161
Potentille des oies 175
Potentille tormentille 161
Prêle des champs 242
Primevère officinale 176
Primula officinalis 176
Primula veris ssp. *veris* 176
Prunus dulcis var. *dulcis* 31
Prunus spinosa 107
Psyllium afrum 237
Pulmonaire arborée 245
Pulmonaire officinale 32
Pulmonaria officinalis 32
Pulsatilla pratensis ssp. *pratensis* 44
Pulsatille des prés 44
Punica granatum 44
Pyrèthre d'Afrique 117
Pyrèthre de Dalmatie 123

***Q**uercus spec.* 226

Radis cultivé 74
Raifort 67
Raisin d'Amérique 103
Ranunculus acris 176
Ranunculus ficaria 194
Raphanus sativus 74
Réglisse 51
Reine des prés 91
Renoncule âcre 176
Renouée bistorte 27
Renouée des oiseaux 106
Rhamnus cathartica 162
Rhamnus frangula 93
Rheum palmatum 45
Rhododendron ferrugineum 33
Rhubarbe palmée 45
Ribes nigrum 108
Ricin commun 238
Ricinus communis 238
Romarin 151
Ronce 109
Rosa canina 33
Rosage des Alpes 33
Rose de Noël 94
Rosmarinus officinalis 151
Rubia tinctorum 177
Rubus fruticosus 109
Rubus idaeus 108
Rubus sect. Rubus 109
Rue 163
Rue de Syrie 102
Rumex acetosa 46
Ruscus aculeatus 227
Ruta graveolens 163

Safran cultivé 141
Salicaire commune 41
Salix alba var. *alba* 228
Salvia fruticosa 153
Salvia officinalis 152
Salvia sclarea 153
Salvia triloba 153
Sambucus nigra 110
Sanguisorba officinalis 23
Sanguisorbe officinale 23
Sanicle d'Europe 111
Sanicula europaea 111
Sapin argenté 211
Saponaire officinale 34
Saponaria officinalis 34
Sarothamnus scoparius 200
Sarrasin blé noir 90
Sarriette des jardins 59
Sarriette des montagnes 60
Satureja hortensis 59
Satureja montana ssp. *montana* 60
Sauge bleue 153
Sauge officinale 152
Sauge sclarée 153
Saule blanc 228
Scabiosa succisa 134
Scille 124
Scopolia carniolica 35
Scopolie de Carniole 35
Sedum acre 177
Sédum âcre 177
Sempervivum tectorum 46
Senecio bicolor 194
Senecio cineraria 194
Senecio nemorensis ssp. *fuchsii* 195
Senecio ovatus 195
Séneçon cinéraire 194
Séneçon de Fuchs 195
Serpolet des bergères 62
Silybum marianum 47
Sinapis alba 164
Sisymbrium officinale 164
Soja 128
Solanum dulcamara 139
Solidage 196
Solidago canadensis var. *canadensis* 195
Solidago virgaurea ssp. *virgaurea* 196
Sorbier des oiseleurs 112
Sorbus aucuparia ssp. *aucuparia* 112
Souci des jardins 186
Stachys officinalis 60
Stellaria media 113
Succisa pratensis 134
Succise des prés 134
Sureau noir 110
Symphytum officinale ssp. *officinale* 35

***T**anacetum cinerariifolium* 123
Tanacetum parthenium 123
Tanacetum vulgare 197
Tanaisie 197
Taraxacum sect. Ruderale 197
Taxus baccata 218
Teucrium chamaedrys 61
Teucrium marum 61
Teucrium scorodonia 205
Thym aux chats 61
Thym commun 63
Thymus pulegioides ssp. *pulegioides* 62
Thymus vulgaris 63
Tilia cordata 178
Tilleul à grandes feuilles 178
Tilleul à petites feuilles 178
Tomate 193
Topinambour 190
Tournesol 190
Trèfle d'eau 98
Trèfle des champs 64
Trèfle des prés 64
Tribule terrestre 179
Tribulus terrestris 179
Trifolium arvense 64
Trifolium pratense ssp. *pratense* 64
Trigonella foenumgraecum 132
Trigonelle 132
Triticum aestivum 238
Tropaeolum majus 65
Tussilage 198
Tussilago farfara 198

***U**lmus minor* 227
Urginea maritima 124
Urtica dioica ssp. *dioica* 239

***V**accinium myrtillus* 36
Valeriana officinalis 37
Valériane officinale 37
Varech vésiculeux 244
Vératre blanc 124
Veratrum album 124
Verbascum densiflorum 179
Verbena officinalis 133
Verge d'or du Canada 195
Veronica beccabunga 134
Veronica officinalis 135
Véronique des ruisseaux 134
Véronique officinale 135
Verveine odorante 126
Verveine officinale 133
Viburnum opulus 113
Vigne cultivée 229
Vinca minor 139
Viola arvensis 205
Viola odorata 155
Viola tricolor 154
Violette des champs 205
Violette odorante 155
Viorne obier 113
Vipérine 148
Viscum album ssp. *album* 209
Vitex agnus-castus 155
Vitis vinifera ssp. *vinifera* 229

Dessins
Golte-Bechtle/Kosmos (324) ; **Haag/Kosmos** (58) ; **Hofmann/Kosmos** (172) ; **Kohnle/Kosmos** (121) ; **Söllner/Kosmos** (7) ; **Spohn/Kosmos** (113)

Photographies
Albers/Hecker 28H, 41H, 44hH, 47H, 57hH, 64hH, 102hH, 106P, 127bH, 134hH, 137bP, 139bH, 139H, 159H, 165H, 182H, 185bP, 188H, 204hP ; **Hecker** 54hH, 60bH, 76hH, 79hH, 136bH ; Hecker 18P, 18H, 19hP, 19bP, 19hH, 19bH, 21bL, 21bH, 22D, 23bP, 23bH, 24P, 24D, 25hP, 25bP, 25hH, 26P, 27bP, 27hH, 27bH, 28P, 29hP, 30P, 31hP, 31bP, 31bH, 32P, 32H, 33hP, 33bP, 33bH, 35bP, 35bH, 36P, 36H, 36D, 37P, 37H, 38bP, 39P, 40hP, 40bP, 40hH, 41P, 42hP, 43P, 44bP, 44bH, 45P, 45H, 46bP, 46bH, 47P, 48bH, 49P, 50P, 50H, 51hH, 52hP, 52hH, 52bH, 53P, 53H, 56P, 56H, 57hP, 59hP, 59hH, 60hH, 62P, 62H, 63H, 64bH, 65D, 66P, 66H, 67hP, 67bP, 67hH, 67bH, 68hP, 68hH, 69hP, 69bP, 69hH, 69bH, 70P, 70H, 71hH, 72hP, 72bH, 73P, 73H, 75P, 75H, 77hH, 78P, 79bP, 80P, 80H, 81hP, 81hH, 82P, 82H, 85P, 85H, 86bP, 87P, 90P, 90H, 91H, 92H, 93hP, 93hH, 93bH, 93hD, 96bP, 96bH, 97hP, 97hH, 98P, 98H, 99hP, 99bP, 99bH, 100hH, 101P, 101H, 102hP, 103bP, 103bH, 105bP, 107P, 107H, 108bP, 108hH, 108bH, 109P, 110P, 110H, 111bP, 111bH, 112P, 113hP, 113bH, 114P, 114H, 117hP, 117hH, 118hP, 118hH, 119P, 119H, 120hP, 121hP, 121hH, 122P, 122H, 123hP, 123bP, 123bH, 124hP, 125P, 125H, 129P, 129H, 130hP, 131bH, 137hP, 139bP, 140hP, 140bP, 140hH, 140bH, 142bH, 145hP, 145hH, 145bH, 147P, 147H, 148bP, 148bH, 149P, 151bP, 152H, 154P, 154H, 155bP, 156bP, 156bH, 157P, 157H, 158bP, 158bH, 160bP, 160bH, 161hP, 161bP, 161bH, 162P, 162H, 163P, 166bP, 166hH, 166bH, 167bP, 167bH, 158P, 168H, 168D, 169hP, 169bH, 172P, 173bP, 173hH, 173bH, 174hP, 174hH, 175P, 175H, 176hH, 177bP, 178H, 180bP, 183bP, 183bH, 184hP, 184bP, 185hP, 186P, 189P, 190bP, 190hH, 191bP, 191bH, 193bP, 193bH, 194hP, 195hP, 195hH, 196P, 196H, 197hP, 197hH, 197bH, 198D, 198P, 198H, 199hP, 199bP, 199bH, 200P, 200H, 201P, 202hP, 202bP, 203bP, 203hH, 203bH, 204hH, 205bP, 206P, 206H, 207hP, 207bP, 208hH, 208bH, 209P, 209H, 210P, 210H, 212bP, 212bH, 213P, 213H, 214bP, 215P, 216P, 217hP, 217bP, 217bH, 218P, 219hP, 219hH, 221bP, 221bH, 222P, 222H, 223hP, 223bP, 224P, 225P, 226bD, 226hP, 226bP, 226hP, 226bH, 228P, 230bH, 234hP, 234hH, 235P, 236P, 236H, 238hP, 239P, 239H, 240H, 241hP, 241bP, 241bH, 242P, 242H, 243bH, 244H ; **Helm/Hecker** 181H ; **König** 20P, 21hP, 22P, 25bH, 29bH, 35hH, 48hH, 54bP, 72hH, 77bP, 77bH, 79bH, 83hP, 83hH, 84P, 84H, 86bH, 89P, 89H, 96hH, 105bH, 108hP, 113hH, 115hP, 115bP, 115hH, 115bH, 118bH, 121bP, 128hH, 131hH, 132bH, 139hH, 146bP, 153hP, 155bH, 158hP, 161hH, 164bH, 169hH, 174bP, 179hP, 180bH, 184bH, 188P, 194hH, 194bH, 204bH, 212hP, 214hP, 220H, 223bH, 229P, 230hH, 232hH, 233H, 234bH, 237bH, 238hH, 243bP, 245hH ; **Lange/Hecker** 22H, 54bH ; **Laux** 24H, 21hH, 40bH, 46hH, 57bH, 61bH, 88H, 112H, 116H, 124hH, 127hH, 133H, 134hP, 137bH, 141H, 148hH, 151bH, 153hH, 160hP, 164hP, 165P, 176bP, 181P, 182P, 183hD, 185hH, 187hP, 189H, 192H, 201H, 207hH, 211H, 218H, 221hH, 225H, 238bP, 245bP ; **Mertz/Hecker** 42hH, 124bH, 199hH, 215H ; **Reinhard-Tierfoto, Hans Reinhard Heilgkreuzsteinach-Eiterbach** 21hH, 42bH, 51bH, 86hH, 135H, 151hH, 184hH, 232bH ; **Rühlemann** 96hP ; **Sauer/Hecker** 26H, 27hP, 29bP, 30H, 34P, 35hP, 44hP, 46hP, 48hP, 48bP, 50D, 52bP, 55P, 60hP, 61hP, 63P, 64bP, 65P, 68bP, 71hP, 72bP, 81bP, 83bP, 83bH, 89P, 91P, 92P, 93bP, 94P, 95P, 102bP, 103hP, 106H, 124bP, 126hP, 127bP, 128bP, 130bP, 133P, 135P, 136hP, 136bP, 142P, 144P, 144H, 145bP, 148hP, 150bP, 150bH, 152P, 153bP, 155hP, 155hH, 159P, 163D, 164bP, 171hP, 174bH, 176hP, 177bH, 179bP, 180hP, 180hH, 190hP, 191hH, 192P, 194bP, 204bP, 208hP, 208bP, 219bH, 220P, 227hP, 227hD, 234bP, 240P, 244P, 245hP ; **Schönfelder** 20H, 23hP, 23hH, 38hP, 51hP, 51bP, 54hP, 57bP, 59bH, 60bP, 61hH, 64hP, 69bD, 71bH, 74P, 74H, 76hP, 76bP, 76bH, 77hP, 79hP, 81bH, 88P, 94H, 97bP, 100hP, 100bP, 102bH, 104P, 105hP, 111hP, 120bP, 120hH, 120bH, 123hH, 127hP, 128hP, 130bH, 131bP, 132hP, 136hH, 138P, 138h, 139hP, 142bP, 142hH, 143P, 146bH, 149H, 150hP, 150hH, 153bH, 156hH, 160hH, 166hP, 170P, 172H, 173hP, 177hP, 187hH, 191hP, 193hP, 195bP, 197bP, 202bH, 203hP, 205hH, 207bH, 230hP, 230bP, 232hP, 232bP, 233P, 237hP, 237bP ; **Spohn** 29hH, 33hH, 34H, 38hH, 38bH, 39H, 42bP, 43H, 49H, 55h, 58P, 59bP, 61bP, 65H, 68bH, 71bP, 78H, 86hP, 87H, 95H, 97bH, 99hH, 100bH, 103hH, 104H, 105hH, 109H, 110H, 113bH, 116P, 117bP, 117bH, 118bP, 121bH, 126bP, 126hH, 126bH, 128bH, 130hH, 131hP, 132bP, 132hH, 134bP, 134bH, 137hH, 141P, 143H, 146hP, 146hH, 151hP, 156hP, 158hH, 160hD, 163H, 164hH, 167hP, 167hH, 169bP, 170H, 171bP, 171hH, 171bH, 176bH, 177hH, 178P, 179hH, 179bH, 183hP, 183hH, 186H, 187bP, 187bH, 190bH, 193hH, 195bH, 202hH, 205hP, 205bH, 211P, 212hH, 214hH, 214bH, 216H, 217hH, 219bP, 221hP, 223hH, 224H, 227bP, 227hH, 227bH, 228H, 229H, 231P, 231H, 235H, 237hH, 238bH, 241hH, 243hP, 243hH, 245bH ; **Wagner** 185bH

P = photo principale, H = habitat, D = détail supplémentaire, b = en bas, h = en haut

Abortif : qui interrompt une grossesse.
Acaule : sans tige.
Aciculé : en forme d'aiguille.
Ailé : pourvu de pétales latéraux de la corolle papilionacée.
Alterne : feuilles attachées à différentes hauteurs sur la tige, sans vis-à-vis.
Analgésique : qui supprime la douleur.
Anesthésique : qui supprime la sensibilité.
Antibactérien : qui combat les bactéries.
Antidiarrhéique : qui combat et arrête la diarrhée.
Anti-inflammatoire : qui combat l'inflammation.
Antimicrobien : qui tue ou ralentit la croissance des microbes.
Antioxydant : molécule qui diminue ou empêche l'oxydation d'autres substances chimiques.
Antiseptique : qui prévient ou combat une infection en détruisant des microbes.
Antispasmodique : qui calme les crampes.
Antitussif : qui s'oppose au réflexe de la toux.
Apéritif : qui ouvre et augmente l'appétit.
Aphrodisiaque : qui stimule l'activité sexuelle.
Astringent : qui resserre et raffermit les tissus.
Axillaire : situé à l'aisselle.
Bacciforme : en forme de baie.
Béchique : qui calme la toux.
Bractée : petite feuille à la naissance du pédoncule d'une fleur.
Calice : ensemble des sépales.
Campanulé : en forme de cloche.
Carminatif : qui résorbe les gaz provenant de fermentations intestinales.
Carpelle : partie de l'organe femelle (pistil).
Caulinaire : parties des plantes appartenant à la tige.
Chaton : épi mince de fleurs unisexuées dont le périanthe est réduit à des écailles.
Cholagogue : qui active la production de la bile.
Cicatrisant : qui favorise la cicatrisation.
Cordiforme : en forme de cœur.
Corymbe : inflorescence à fleurs partant de points différents de la tige et s'élevant toutes au même niveau.
Cutané : relatif à la peau.
Dépuratif : qui purifie l'organisme.
Désinfectant : qui débarrasse des germes d'infection.
Diaphorétique : qui fait transpirer.
Digestif : qui facilite la digestion.
Distique : disposé en 2 rangées, une sur chaque côté d'une tige ou d'un axe.
Diurétique : qui active l'élimination de l'urine.
Drupe : fruit charnu.
Emménagogue : qui régularise et facilite les règles.
Expectorant : qui provoque l'expulsion des sécrétions pulmonaires.
Falciforme : en forme de faux, de faucille.
Fébrifuge : qui combat la fièvre.
Foliaire : qui appartient à la feuille.
Galactogène : qui augmente la sécrétion du lait.
Hallucinogène : qui provoque des hallucinations.
Hémostatique : qui arrête les saignements.
Hypnotique : qui provoque le sommeil.
Hypoglycémiant : qui abaisse le taux de sucre dans le sang.
Hypotensif : qui fait descendre la pression sanguine.

Immunostimulant : qui renforce et augmente les mécanismes de défense de l'organisme.
Imparipenné : se dit d'une feuille composée se terminant par une foliole impaire.
Indéhiscent : qui ne s'ouvre pas spontanément, à l'époque de la maturité.
Involucre : ensemble des bractées verticillées qui accompagnent les fleurs ou les inflorescences.
Lancéolé : en forme de fer de lance.
Laxatif : qui facilite l'évacuation des selles.
Ligulé : en forme de languette.
Limbe : partie essentielle de la feuille en forme de lame verte.
Méricarpe : portion de fruit isolée naturellement dans le sens longitudinal et contenant 1 seule graine.
Nuciforme : en forme de noix.
Ovoïde : en forme d'œuf.
Palmatiséqué : découpé en forme de main.
Palmé : divisé en lobes semblables à des doigts.
Panicule : inflorescence en grappe d'épis.
Pédoncule : « queue » d'une fleur la fixant à la tige.
Pelté : en forme de bouclier.
Penne : petite feuille qui compose la feuille pennée (foliole).
Penné : se dit d'une feuille composée dont les folioles sont disposées de chaque côté de l'axe.
Périanthe : ensemble des enveloppes protégeant les organes reproducteurs de la fleur.
Pétiole : « queue » qui attache la feuille à la tige.
Prophylactique : qui tend à prévenir une maladie.
Purgatif : très fortement laxatif.
Quaterné : disposé 4 par 4.
Réceptacle : pédoncule élargi qui soutient les fleurs composées.
Réniforme : en forme de rein.
Sagitté : qui a la forme d'un fer de flèche.
Samare : fruit indéhiscent ailé.
Sédatif : calmant qui possède la propriété de modérer l'activité d'un organe.
Sépale : pièce externe de la fleur, enveloppant les pétales.
Sessile : se dit d'une feuille ou d'une fleur sans « queue » (pétiole ou pédoncule).
Silique : fruit sec à 2 fentes qui s'ouvre à maturité.
Spasmolytique : qui lutte contre les crampes.
Spathe : grande feuille à la naissance du pédoncule d'une fleur.
Sporange : organe qui renferme les spores.
Stigmate : extrémité supérieure du pistil.
Stipule : appendice foliacé ou écailleux situé à la base du pétiole.
Stomachique : qui active la digestion.
Sudorifique : qui provoque la production de sueur.
Tépale : pièce colorée d'un périanthe composé d'un seul verticille et parfois considérée alors comme un pétale au lieu d'un sépale.
Terné : en 3 parties, à 3 lobes.
Thalle : appareil végétatif des plantes inférieures sans feuille, tige, ni racine.
Tomenteux : recouvert d'un fin duvet.
Trinervé : qui présente 3 nervures.
Tubulé : en forme de tube.
Vermifuge : qui provoque l'expulsion des vers intestinaux.
Verticille : rosette de feuilles fixées sur la tige.
Vulnéraire : qui guérit les blessures.

L'auteur

Le docteur Wolfgang Hensel a fait ses études de biologie et de géographie à l'université de Bonn. Se destinant à être instituteur, il en décida tout autrement et se tourna vers la recherche scientifique en biologie. Après avoir enseigné dans les universités de Bonn, Munster et Cologne, il changea de nouveau d'orientation. Depuis, livres, articles et traductions lui permettent d'avoir une vue plus large de sa spécialité. Il est l'auteur de nombreux livres sur les plantes médicinales.

1 505 photos et illustrations (voir crédits photographiques p. 252).

Photo de la page 2 : digitale rouge.
Photos de la page 3, de haut en bas : coquelicot, fraisier des bois, véronique officinale, adonis du printemps, bouleau blanc.
Photo des pages 16-17 : gentiane pourprée.

Édition originale :
Titre : *Wolfgang Hensel, Welche Heilpflanze ist das?*
© 2007 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co, Stuttgart

Édition française :
© Delachaux et Niestlé SA, Paris, 2008
Dépôt légal : avril 2008
ISBN : 978-2-603-01531-5

Imprimé par Fotolito Longo AG, Italie.

Traduction : Marlies Gerner
Relecture scientifique : Vincent Albouy
Coordination éditoriale et mise en pages :
Dédicace, Villeneuve-d'Ascq
Couverture : Nicolas Hubert

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé analogique ou numérique), sans une autorisation écrite de l'éditeur.
Tous droits d'adaptation, de traduction et de reproduction réservés pour tous pays.

Les Indispensables nature de Delachaux

350 plantes médicinales

- 350 espèces d'Europe décrites et illustrées.
- Des textes simples et accessibles.
- Des précisions systématiques sur l'habitat, les mois de floraison.
- Un classement par la couleur et selon le nombre et la disposition des pétales, elle-même codée par des pictogrammes pour un repérage immédiat.
- Pour chaque espèce, plusieurs photos et dessins présentant les caractéristiques les plus remarquables, ainsi que le milieu où pousse la plante.
- Des recettes détaillées (tisanes, onguents...).
- De nombreuses informations historiques au sujet de l'origine des plantes et de leurs vertus et usages médicaux.
- En fin d'ouvrage, un glossaire des termes botaniques et médicaux.

Couverture : fleurs de lin © Lorgnier Antoine / Bios Photo

12,90 € TTC (prix France)
978-2-603-01531-5

9 782603 015315

www.lamartinieregroupe.com
Retrouvez toutes nos parutions sur le site internet
www.delachaux-nestle.com

delachaux et niestlé